เลือกทางเดินของชีวิต

พระอาจารย์อนันต์ อกิญจโน
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง (สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)



เลือกทางเดินของชีวิต

เลือกทางเดินของชีวิต

พระธรรมเทศนา

พระอาจารย์อนันต์ อกิญจโน
วัดมาบจันทร์ อ.เมือง จ.ระยอง
(สาขาวัดหนองป่าพงที่ ๗๓)

เลือกทางเดินของชีวิต

ผู้ดำเนินการ / ผู้จัดพิมพ์

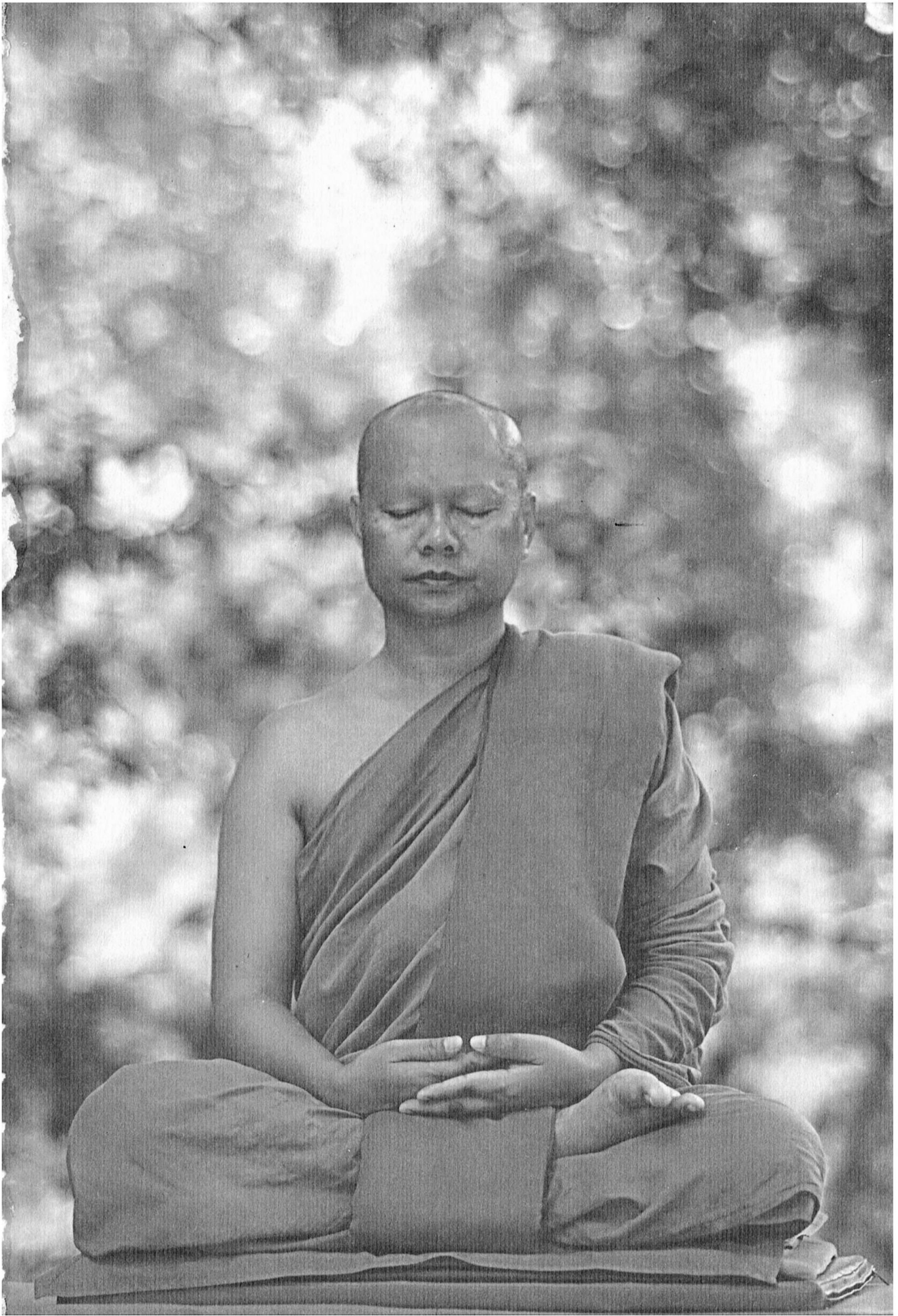
คณะศิษยานุศิษย์ วัดมาบจันทร์

ต.แกลง อ.เมือง จ.ระยอง ๒๑๑๖๐

โทร. ๐-๓๘๐๒๖-๒๕๑

เย จิตฺตํ สญฺญเมสสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพนฺธนา

ผู้ใดตามรักษาจิตของตน ผู้นั้นจะพ้นจากบ่วงของมาร



ทำไมต้องปฏิบัติธรรม

๒ มิถุนายน ๒๕๕๐

ในวันนี้พวกเราก็ได้มาปฏิบัติธรรมในวันเสาร์ต้นเดือน ทำไมเราถึงต้องมาปฏิบัติธรรมด้วย เพราะว่าเราเกิดขึ้นมาแล้ว เราก็มีการศึกษา การเล่าเรียน การทำกิจการงานก็เป็นการศึกษาทั้งนั้น ศึกษาในวิชาชีพ ศึกษาในหน้าที่การงานที่เราจะต้องใช้ชีวิตอยู่ ก็ต้องอาศัยปัจจัยสี่ เราถึงจะอยู่ได้และมีความสุขพอสมควรแล้วเราก็ศึกษากันไปหมดแล้ว เหลือแต่ว่าเราต้องศึกษาในเรื่องของตัวเอง ศึกษาเรื่องใจของเรา กายของเรา บางทีเรายังไม่ได้ศึกษาในความเป็นจริง อาจจะรู้อยู่ว่าคนเราเกิดมาต้องแก่ แก่แล้วต้องเจ็บ เจ็บแล้วต้องตาย เป็นธรรมดาอย่างนี้

แต่เมื่อความจริงมาปรากฏขึ้นกับเรา ความแก่ ความเจ็บ หรือความตายที่จะเกิดขึ้นกับเราแล้วใจของเราก็ไม่มีที่จะพึ่งพิง เพราะมนุษย์เกิดขึ้นมานี้ก็มีความปรารถนาที่จะมีความสุข หรือที่ปรารถนาได้ยากยิ่งก็คือว่า ตายไปแล้วก็ขอให้ไปเกิดในสวรรค์อย่างนี้ เมื่อมีความปรารถนาอย่างนี้ก็มีความศรัทธาในศาสนา มีความเชื่อมั่นว่าตายไปแล้วเราจะขึ้นไปเกิดในสวรรค์ก็ดี หรือจะ

ไปสู่ในที่มีความสุขก็ดีตามที่เราตั้งไว้ แต่ในชีวิตประจำวันของเราที่มีอยู่นี้ เราอาจไม่ได้ปฏิบัติธรรมะ หรือเป็นผู้ที่ไม่มีธรรมะความดีในใจ แต่ตั้งจิตปรารถนาอย่างเดียวที่จะไปเกิดในที่ดี ความสมหวังของผู้ที่ตั้งใจนี้ก็สำเร็จได้ยาก ไม่มีใครที่จะมาช่วยเราให้ไปเกิดในที่ๆ ดีได้ เพราะสัตว์ทั้งหลายนั้นมีกรรมเป็นของของตน มีกรรมเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นผู้ติดตาม มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยทั้งนั้น

ถ้าเราอยากจะไปเกิดในสถานที่ดี มีความสุข เราก็ต้องประกอบกรรมที่ดี อาศัยความเชื่ออย่างเดียวยังไปไม่ได้ ต้องอาศัยการกระทำที่ดีในปัจจุบันนี้ล่ะ เมื่อเราทำกรรมที่ดีในปัจจุบันนี้ ฝ่ายกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมที่สุจริตอย่างที่เราได้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ ก็เป็นกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมที่สุจริต ในวันศุกร์ วันเสาร์ วันอาทิตย์เราก็มาปฏิบัติธรรม ในวันธรรมดาอยู่บ้าน เราก็พยายามบำเพ็ญปฏิบัติธรรมคือการสวดมนต์นั่งสมาธิ

อันนี้คือการที่เราจะเข้าถึงพระรัตนตรัย ที่

เรากล่าวว่า "พุทธัง สรณัง คัจฉามิ" เริ่มต้นนั่นเอง จนถึง "ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ" เมื่อเรากล่าว เรามีความเชื่อมั่นหรือว่าศรัทธา ในเบื้องต้นก็คือเรามีความศรัทธา ความเชื่อ ความเลื่อมใส แต่ความเชื่อความเลื่อมใสนี้ บางคนอาจจะตีความไปว่า เมื่อเรามีความเชื่อ มีความเลื่อมใสแล้ว เราอาจจะมีการอ้อนวอนหรือว่าขอต่างๆ ให้เราได้ประสบความสำเร็จในชีวิต อย่างเราปรารถนาที่จะเป็นคนรวยก็ดี ปรารถนาเป็นคนที่ไม่มีโรคก็ดี ต่างๆ เหล่านี้มันจะต้องมีเหตุ หรือมีปัจจัยมาแล้วแต่ก็ไม่ใช่ว่าเรามีทรัพย์มากๆ แล้วจะมีความสุขไปเลย อันนั้นอยู่ที่ใจของเราต้องมีเหตุ มีผล มีสติ มีปัญญาประกอบด้วย

ทีนี้ความปรารถนานี้ ถ้าเราปรารถนาแล้วไม่ได้ เราอาจจะคลอนแคลนในศาสนาที่เรานับถืออยู่ เช่น เรานับถือพระพุทธศาสนา เราอยากจะเรียนดี เราก็ไปขอพระ ไปกราบพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ปรารถนาว่าให้การเล่าเรียนของเราสำเร็จ ให้เราสอบได้ต่างๆ ก็เป็นศรัทธาความเชื่อ แต่ถ้ามองด้วยเหตุด้วยผลที่ลึกซึ้งขึ้นไปแล้ว พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงเหตุ ธรรมทั้งหลาย

มีเหตุเป็นแดนเกิด พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงเหตุของธรรมทั้งหลายนั้น และธรรมทั้งหลายจะดับไปเพราะเหตุดับ เมื่อพระสารีบุตรได้รับฟังธรรมจากพระอัสสชิเถระจึงเข้าใจในความเป็นจริงว่า ธรรมทั้งหลายมีเหตุเป็นแดนเกิดทั้งนั้น ไม่ได้เกิดขึ้นลอยๆ แต่ก็มีความเกิดความดับไป หาความเป็นตัวตนไม่ได้ อันนี้คือความถึงแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้า

ในเบื้องต้นเลย คนเราก็คิดว่าศาสนาพุทธจะเป็นศาสนาอ้อนวอนี้ เมื่อเราอ้อนวอนแล้ว ขอแล้วไม่สำเร็จ ก็เกิดความเคลือบแคลงว่าพระไม่ช่วยเราก็ลืมหลักความเป็นจริงไปว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า "อัตตาหิ อัตตโน นาโถ โกหิ นาโถ ปโรสิยา" ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ใครจะช่วยเราได้ เราต้องช่วยเหลือตัวเอง เป็นต้น ดังพุทธภาษิตตรัสไว้

เมื่อเราช่วยเหลือตัวเอง สมมุติว่าเราเป็นวัยเรียน เราขยันหมั่นเพียรในการเรียน ขยันเรียนขยันท่อง ขยันจำ ขยันอ่าน คือมีฉันทะ วิริยะในเรื่องการเล่าเรียน เอาจิตใจฝักใฝ่ในการเรียน ใช้สติปัญญาคิดพิจารณาอย่างนี้ เราก็สามารถสำเร็จใน

การศึกษาเล่าเรียนนั้นได้ พระพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์เป็นพระบรมโพธิสัตว์ก็มีความขยันหมั่นเพียร มีจิตใจฝักใฝ่ มีความอดทนศึกษาศิลปะวิทยาการทั้งหลายจนประสบความสำเร็จเป็นเลิศมาตั้งแต่พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีมาแล้วนั่นเอง

ดังนั้น ใครอยากจะเรียนดี เรียนเก่งก็ต้องขยันหมั่นเพียร บางทีมาหาพระเจ้าพระสงฆ์ให้สำเร็จให้พรเพื่อเป็นกำลังใจให้ แต่เราต้องปฏิบัติตามความตั้งใจของเราด้วย แต่ถ้าเกิดว่าเราตั้งใจแล้ว แต่ก็ไม่ทำความเพียร ไม่พยายาม ความสำเร็จก็ไม่เกิด เราก็อาจจะว่าพระไม่ช่วย พระพุทธเจ้าไม่ช่วย พระธรรม พระสงฆ์ไม่ช่วย อันนี้คือความเชื่อในเบื้องต้น

เหมือนเราทำการงานประกอบการค้าขายต่างๆ ทุกคนเกิดมาก็เป็นธรรมดาว่าต้องการทรัพย์สินสิ่งของมากมาย แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเราต้องทำเหตุ ทำปัจจัยมา อย่างท่านโชติกเศรษฐีในสมัยพุทธกาลนั้นน่ะ โชติกเศรษฐีสองพี่น้องเนี่ย มีเหตุ มีปัจจัย ทำบุญมามาก เกิดขึ้นมาในสมัยพระพุทธเจ้าของเราก็มีทรัพย์สมบัติเกิดขึ้นมา มี

ภูเขาทองคำ มีผู้ที่รักษาทรัพย์สินเงินทองของท่าน มีแก้วมณีสว่างไสว ไม่ต้องจุดเทียน จุดไฟอะไรก็สว่างได้ในบ้านในเรือน อันนี้ก็เพราะบุญบารมีที่โชติกเศรษฐีทำมาแล้วในสมัยก่อน ไม่ใช่ว่าความร่ำรวยนั้น ทรัพย์สินนั้นจะเกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่ทำอะไร สติปัญญาของเราก็จะเกิดขึ้นเองได้โดยที่เราไม่ได้ทำอะไรเลย ไม่ใช่อย่างนั้น

คำสอนของพระพุทธศาสนาไม่ได้สอนอย่างนั้น สอนด้วยความมีเหตุมีผล เหมือนพวกเรามานั่งสมาธิ เราก็ต้องมาฝึกเอง มานั่งเอง มาพยายามปฏิบัติฝึกจิต เพราะถ้าจิตไม่ได้ฝึกแล้วมันจะเป็นอย่างไร มันก็เหมือนกับเด็กเล็กๆ ที่ไม่มีผู้ที่ดูแล ย่อมจะมีอันตรายแก่เด็กเล็กๆ นั้นมากทีเดียว คลานลงไปตกบ่อน้ำก็ได้ ตกจากที่สูงก็ได้ รับอันตรายจากไฟก็ได้ จากสัตว์ทั้งหลายที่มีพิษก็ได้ เพราะไม่รู้จักอันตรายอะไร

จิตของคนเรานั้น ถ้าไม่ได้ฝึกแล้ว ปล่อยไปตามยถากรรมแล้ว จิตก็เสียหายเป็นอันตรายมากทีเดียว ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีคนดูแล ในเมื่อเรามาฝึกจิตนี้ เราก็ต้องมีสติสัมปชัญญะ มีปัญญา

คอยควบคุมจิตของเราไว้ เพื่อเรียนรู้ในเรื่องของพระพุทธศาสนาให้ลึกซึ้งขึ้น จากศรัทธาความเชื่อธรรมดา ยังไม่มีปัญญา ทีแรกเราเชื่อ เราก็ศรัทธาพระพุทธเจ้าว่ามีจริง พระธรรมของพระพุทธเจ้ามีจริง พระสงฆ์สาวกปฏิบัติได้จริง เราก็เชื่อ แต่เรายังไม่ปฏิบัติ ในขั้นต้นก็เป็นการอ้อนวอน การยึดถือ ความปรารถนา ความตั้งใจ หรือบางทีก็ติดสินบน ถ้าเราเรียนได้อย่างนี้ เราก็จะทำอย่างนี้ ถือศีล ถ้าเราทำการงานสำเร็จ เราก็อาจจะบนบานไว้ อันนี้ก็เป็นระดับหนึ่งล่ะเป็นกำลังใจด้วย

แต่ก็อย่าลืมว่าเราจะสร้างความดีกับสิ่งที่เราต้องการ ถ้าเป็นอย่างนี้ เราก็สร้างความดีเอาไว้ทุกวันเสียก่อน สร้างทานเอาไว้ทุกวัน สร้างศีลของเราเอาไว้ทุกวัน สร้างการภาวนาของเราทุกวัน เราก็มีทุนที่ดีอยู่ในใจ อันนั้นเบื้องต้นอาจเป็นของผู้ที่ยังไม่มีต้นทุนเลย ก็บอกว่าถ้าสำเร็จแล้วจะทำอะไรบ้าง ถ้าทำอย่างนั้นก็เป็นอันตรายอยู่อย่างหนึ่งว่า ถ้าไม่สำเร็จก็จะไม่สร้างความดี แล้วจะเกิดความไม่เชื่อว่าพระช่วยเราไม่ได้ เราก็ต้องช่วยตัวเอง พระก็จะสอนว่า เราต้องช่วยตัวเอง พระ

จะช่วยตัวเองก็ต้องปฏิบัติเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าบวชเข้ามาแล้วเป็นพระ จิตจะสงบเลยนั้น ไม่ใช่

การเข้ามาบรรพชาอุปสมบทก็เป็นโอกาสที่ดี มีโอกาส มีเวลา เพราะว่าอาศัยญาติโยมเสียสละถวายปัจจัยสี่มาแล้ว ท่านไม่ต้องไปหาปัจจัยสี่ ซึ่งเป็นการยากลำบากพอสมควรในการดำรงชีวิต อาศัยชาวบ้านชาววัดมาถวายไว้นี่ล่ะ ท่านก็อยู่ได้ ก็มีเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ภาวนา ปฏิบัติความดี คือมีโอกาส มีเวลาได้มากกว่า แต่ถ้าเกิดมีโอกาสมีเวลามากแล้ว แต่ไม่ปฏิบัติ ความสงบก็ไม่เกิดในใจ ต้องพยายามปฏิบัติธรรมะ มีศีล เจริญสมาธิ มีปัญญา มีการทำวัตรเช้า วัตรเย็นไม่ได้ขาด ทำกิจวัตรหน้าที่ในวัด ในส่วนกลางก็ไม่ขาด การปฏิบัติของเราก็ไม่ขาด การสวดมนต์ก็คล่องแคล่ว เป็นผู้ที่ศึกษาเรียนรู้อยู่ อันนี้ก็เป็นบุญกุศลเกิดขึ้นมา เป็นการพัฒนาจิตของท่าน

ส่วนของฆราวาสนั้น เราก็ต้องพัฒนาตัวเอง พระพุทธเจ้ากล่าวไว้แล้วว่า "อัตตาหิ อัตตโนนาโถ" ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เบื้องต้น ตนนี้ล่ะเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าเราไม่ฝึกตน เอาแต่ที่พึ่งข้างนอกแล้ว

เราจะไม่พบกับความดี ไม่พบกับศาสนา ไม่พบกับพุทธศาสนาหรอก

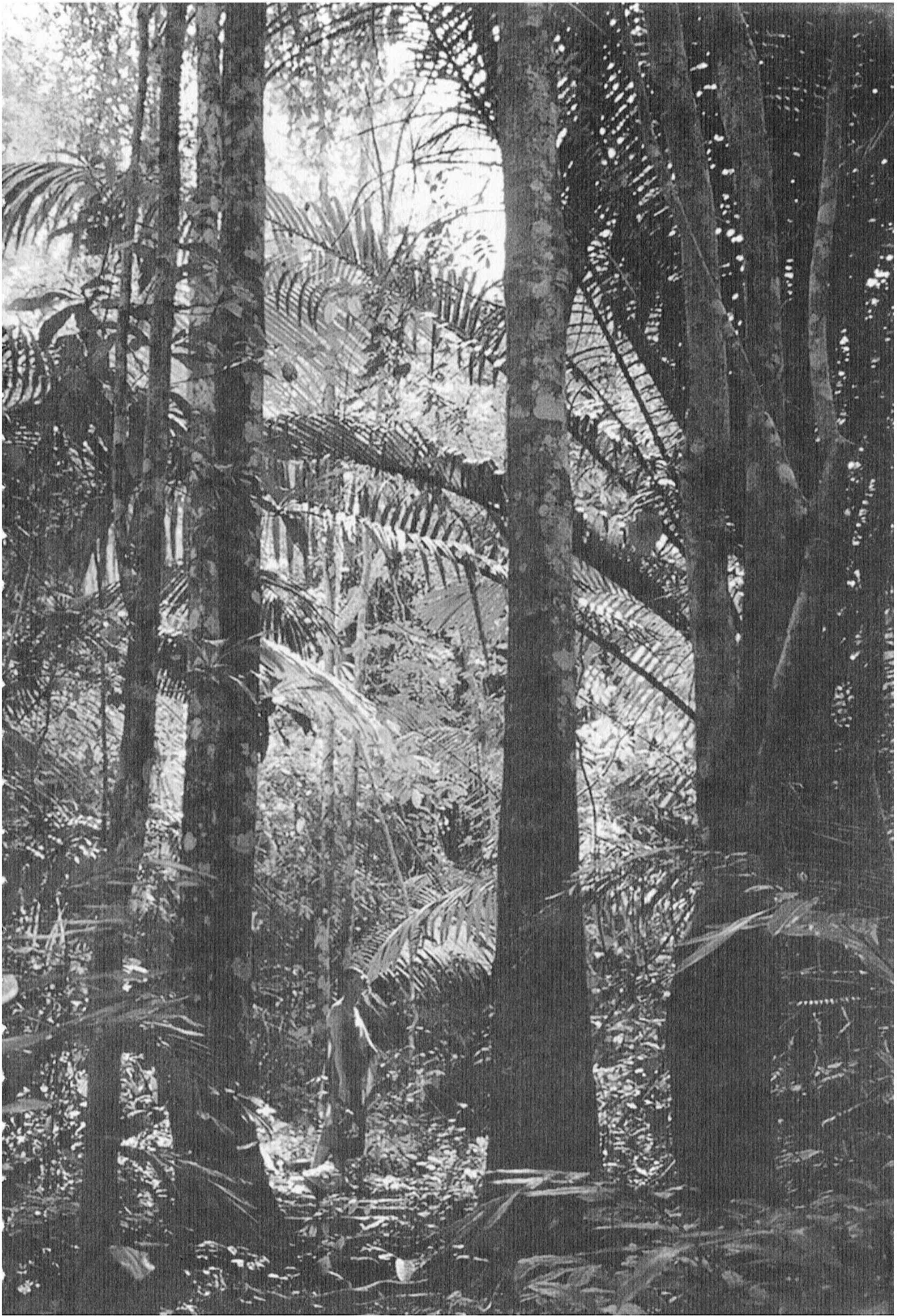
เมื่อเรามีความเชื่อมั่นแล้ว เราปฏิบัติตามด้วย ต่อมาจิตก็เริ่มเป็นสมาธิ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเธอกำหนดสติได้ต่อเนื่อง ดูการรู้ลมหายใจเข้าออกนี้แหละเป็นอารมณ์ หรือการบริกรรมพุทโธ อย่างนี้เป็นต้น เป็นอุบายให้จิตของเรานั้นมีสติอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วเราทำไปต่อเนื่อง เมื่อเราทำต่อเนื่องไปมากๆ เข้า สติของเราอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วเกิดความสงบขึ้นมา มีปีติ มีความสุขใจเกิดขึ้น มีสมาธิตั้งมั่น เราก็จะเริ่มเข้าใจแล้วว่า ที่พระพุทธเจ้าสอนวิธีการทำจิตให้สงบนี้มีจริง ศรัทธาจากความเชื่อต่อมาก็มีปัญญาเกิดขึ้นด้วย

ทีแรกศรัทธาเฉยๆ ยังไม่มีปัญญา เชื่ออยู่แต่ยังไม่เห็น เราก็จะเริ่มเห็นถึงความจริงขึ้นมาแล้วว่า ที่พระพุทธศาสนาสอนนี้เป็นอุบายวิธีทำความสงบได้จริง และเมื่อเราปฏิบัติต่อไปอีก ความสงบชัดเจนขึ้น มีจิตใจที่เยือกเย็นขึ้น เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อน แต่เมื่อเรามาปฏิบัติ มีศีล ใจร้อนอยู่ แต่ก็ไม่พูด ไม่ทำ ยังมีความคิดอยู่ มี

ความโกรธอยู่ มีความพยาบาทอยู่ ก็พยายามอดทนไว้ก่อน ไม่พูด ไม่ทำก็เป็นศีล เราจะเห็นความร้อนในใจว่า เมื่อเรามีความทุกข์โดยโทสะเกิด มันมีความร้อนอย่างนี้ ไม่เอาความร้อนไปให้ใครแล้ว ขังมันเอาไว้ก่อน เจริญเมตตาภาวนากำราบจิตของเราให้เยือกเย็นขึ้นมา

ชีวิตของคนเราเกิดมาก็ตาย ใครบ้างเกิดมาไม่ตาย เมื่อเกิดมาแล้วต้องตาย เอาอะไรไปได้บ้าง เราก็เห็นคนตายมามาก ก็ไม่เห็นว่าใครจะเอาอะไรจากโลกนี้ไป แม้แต่สังขารร่างกายนั้นก็ต้องเอาไว้ในโลกนี้ ตายไปแล้วหมดลมหายใจก็ต้องเอาไปเผาทิ้งอีกเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ทรัพย์ข้างนอกมีมากมายก่ายกองเอาไปได้ไหม เอาไปไม่ได้ ถ้าตอนมีชีวิตอยู่ ไม่รู้จักเอาทรัพย์นั้นสร้างความดี เอาเก็บไว้อย่างนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรมากมาย ถ้าบุคคลที่ฉลาดก็เอาทรัพย์ที่มีอยู่ไปสร้างความดีไว้ในโลก ในพระพุทธศาสนา ในชาติ ในประเทศ ก็จะเกิดประโยชน์ขึ้นมาแก่ใจของเรา ความดีนี้มันจะอยู่ในใจ ใจ



ดวงนี้นี่ล่ะสำคัญ มันจะเก็บความดี เก็บกรรมที่ดีและไม่ดีเอาไว้

ทีนี้ถ้าปรารถนาว่าเราต้องการมีความสุขในทรัพย์ทุกสิ่งทุกอย่าง เราก็ต้องสร้างเอาไว้ สร้างทานของเราไว้ สร้างศีลของเราไว้ เราอยากจะมีปัญญาฉลาดเฉียบแหลม เราก็ต้องสร้างปัญญาบารมีของเราไว้ ด้วยการมาศึกษาเรียนรู้ความเป็นจริง ยิ่งปัญญาในทางพระพุทธศาสนา เราก็ต้องมาสร้างเอาไว้เพื่อมาพิจารณา **พระพุทธเจ้าสอนว่า "รูปัง อนิจจัง ไม่เที่ยง" เรารู้แล้ว เราจำได้ เราคิดได้ แต่ทำไมความไม่เที่ยงยังเกิดกับเรา เราเป็นทุกข์ ความไม่เที่ยงเกิดกับญาติของเรา ทำไมใจเรายอมรับไม่ได้ เพราะใจมีความยึด ความถือ**

คราวนี้เมื่อเราเข้ามาสู่พระพุทธศาสนาในเบื้องต้น เรียกว่าเข้ามาสู่พุทธศาสนาในระดับหนึ่ง เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่งก็มีใบ เมื่อเราเข้ามาสู่พระพุทธศาสนาในเบื้องต้น ก็เข้ามาอยู่ในระดับใบของต้นไม้ ต่อมาเราก็มีศรัทธามากขึ้น เรามีศีลสมาทานศีล ก็ระดับเปลือกของต้นไม้ ทานบารมีนี้เท่ากับใบหรือสะเก็ดของต้นไม้ แต่ก็สำคัญ ถ้าไม่มี

ทานบารมีเสียสละ พระก็จะอยู่ไม่ได้ ผู้ที่ปฏิบัติก็จะไม่มีโอกาสปฏิบัติธรรมแล้ว

คราวนี้เมื่อมาถึงศีล ก็มาถึงเปลือกของต้นไม้แล้ว ถ้าต้นไม้นั้นไม่มีเปลือกก็ดูไม่งาม เมื่อคนเรามีศีลก็ดูดีขึ้นมาแล้ว คราวนี้เราก็ต้องเจริญสมาธิ มันยากขึ้นไปอีก เรียกว่าเป็นกระพี้ของต้นไม้ มันยากขึ้นไปอีก แต่ก็ต้องพยายามทำ มันยากลำบากอะไรเช่นนี้ ขอให้เราได้สัมผัสกับจิตที่มีสมาธิสักครั้งหนึ่ง แม้จะทำทั้งชีวิตนี้ก็ตาม จิตที่มีสมาธิ มีความอิ่มใจ ปีติใจ สุขใจนี้มันมีได้

เมื่อก่อนอาตมาก็อ่านในตำราเหมือนกัน ตำราก็บอกว่าเราเจริญในกายคตาสติ ดูลมหายใจเข้าออก มีสติการเคลื่อนไหวไปมา ไปทำดูก็ไม่เห็นมีอะไรเกิดขึ้นมาเลย ทำสิ่งนั้นบ้าง ทำข้อนั้นบ้าง ข้อนี้บ้าง สับสนไปเรื่อยๆ ก็ยังไม่สงบ ต่อมาก็พยายามทำ พิจารณาอยู่ สงสัยไปด้วย ปฏิบัติไปด้วย ก็ไปได้เหมือนกัน หลวงพ่อชาท่านบอก จะหมายถึงนักปฏิบัติบางคน บางคนปฏิบัติไปก็สงสัยไป แต่ปฏิบัติไม่หยุดก็ไปได้ ต้องปฏิบัติไม่หยุด เมื่อปฏิบัติไม่หยุด พิจารณากรรมฐาน เพ่งความตาย เป็นต้น

ชีวิตทุกคนก็ต้องตาย กรรมฐานเนี่ยเป็นเครื่องอบรมจิตของเราให้สงบนั่นล่ะ เรายึดกรรมฐานบทใดบทหนึ่งก็ได้ เราลองพิจารณา เมื่อเราพิจารณาแล้วจิตก็เกิดสงบขึ้นมาในกรรมฐานบทนั้น แล้วเราก็จะรู้ว่าจิตของเรานิ่งสงบขึ้นมาได้

อย่างเราระลึกถึงความตายว่าชีวิตนี่ก็ต้องตาย คนเราเกิดมาก็ต้องตาย อย่างนี้เป็นต้นเท่านั้นแหละ จิตรวมสงบ เกิดสลดสังเวชใจขึ้นมาชีวิตของคนนะ มีเงินทองมากมายก็ตาย แล้วก็น้อมมาเป็นธรรมะ ชีวิตของคนมีเงินทองมากมายก็ยังเป็นทุกข์อยู่ แสดงว่าเงินทองทรัพย์สมบัติข้างนอกให้ความสุขแก่ใจตลอดไม่ได้ ให้ใจมีความสุขไปตลอดเลยไม่มี ทรัพย์ก็คือเครื่องปลื้มใจ ทำให้ใจมันปลื้มใจ เป็นความสุขอันเกิดจากวัตถุสิ่งของข้างนอก

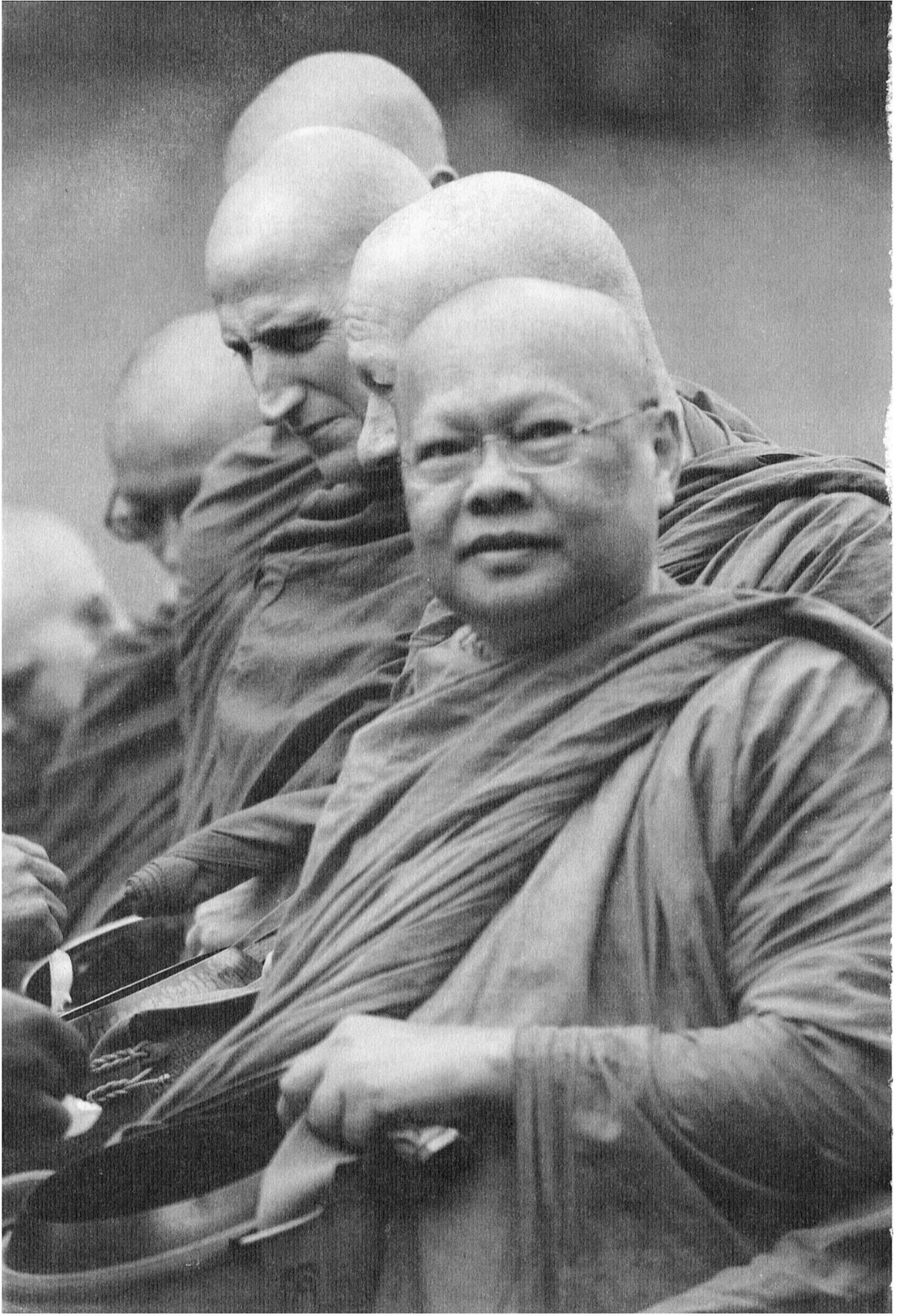
บางทีพระท่านก็เป็นชาวต่างประเทศมาบวชความสุขข้างนอก ความเพลิดเพลินข้างนอก ไม่ได้เป็นความสุขที่แท้จริงเลย มันมีความสุขที่ต้องแสวงหาไปเรื่อยๆ ท่านต้องการความสุขที่แท้จริงก็คือทางพระพุทธศาสนา ฟังแล้วธรรมะก็น่าฟังแม้ว่าเป็นพระ เป็นเณร เป็นฆราวาส ถ้าพูดธรรมะ

เป็นธรรมะแล้วก็น่าฟัง โอ้ อันนี้เป็นธรรมะ เป็นความจริงอย่างนั้น

ทีนี้คนเราคิดว่า เรามีทุกสิ่งทุกอย่างข้างนอกแล้ว เราจะมีความสุขอย่างเดียวก็ไม่ใช่ เพราะความสุขข้างนอกนั้นก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีกเป็นของคู่กัน

เมื่อเรามีทรัพย์มากๆ ก็จะมีห่วง มีกังวล เมื่อเราสูญเสียสิ่งเหล่านี้ไปแล้ว ใจก็เป็นทุกข์ มีลาภก็เสื่อมลาภ เรามียศตำแหน่งมากๆ ถ้าเกิดมันเสื่อมไปเราก็เป็นทุกข์อีก เมื่อเรามีแล้วก็ต้องพิจารณาอีก อย่าไปยึดติด มีมากแล้วจะทุกข์ มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีคนมาสรรเสริญมากๆ ต่อมามีคนมานินทาก็จะเป็นทุกข์อีกแล้ว เมื่อเรามีความสุขสบายแล้ว ต่อมาเราพลัดพรากจากความสุขนั้น ความทุกข์ก็เกิดขึ้นอีก ความห่วง ความกลัวที่จะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์อีก นี่เป็นสัจธรรมความเป็นจริงอย่างนี้

พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า พวกเรามาเกิดขึ้นในโลก ธรรมะที่คู่กับโลกนี้คือโลกธรรม โลกธรรมมีด้วยกัน ๘ ประการ โลกธรรมฝ่ายที่ดีคือ มีลาภ



มียศ สรรเสริญ สุข โลกธรรมฝ่ายที่มันเสื่อมก็คือเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องพิจารณาเนืองๆ ว่า เมื่อเรามีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เกิดขึ้น ก็ต้องพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยงไม่แน่นะ หรือเมื่อเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์เกิดขึ้น โอ้ อันนี้มันเป็นธรรมที่อยู่ในโลกนี้นะ เราเกิดขึ้นมาในโลก เราจะมาเจอธรรมอย่างนี้

เราต้องพิจารณาแล้ว อันนี้คือเรื่องของสมาธิ คือเรื่องของปัญญา ถ้าเราไม่มีปัญญา จิตก็จะลุ่มหลงไป ยึดไป ก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมา ทรัพย์ข้างนอกมันไม่แน่นอนอย่างนี้แหละ สิ่งข้างนอกไม่แน่นอน

หลวงพ่อชาท่านเปรียบเทียบว่า "เราพิงอยู่ที่ตอไม้ผุๆ" โอ้ น่าฟัง ลึกซึ้งมากเลยคำนี้ "เรากำลังพิงอยู่ที่ตอไม้ผุๆ" ท่านว่าอย่างนี้ "ระวังให้ดีนะ" ท่านก็เตือนสติ "ระวังให้ดีนะ พิงไปพิงมา ถ้ามันยังอยู่ได้ก็สบายใจ แต่มันผุมันพังไปเมื่อไหร่ เราจะล้มไปด้วย เพราะตอไม้มันผุอยู่" ท่านว่าอย่างนี้ "มันไม่ได้มีแก่นสารนั่นเอง" ถ้ามีแก่นสารต้องใจที่มีธรรมะ

เพราะฉะนั้นที่พวกเรามาเกิดนี่ มาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ใจเป็นมนุษย์แล้วนี่ นับว่าเราเดินเข้าสู่ในทางธรรมะ เราศึกษาในเรื่องของธรรมะ ในเรื่องของกาย ในเรื่องของใจ ที่จะให้รู้อย่างแจ่มแจ้งขึ้นมา เพื่อฝึกใจของเราให้มีสติ มีปัญญา มีที่พึ่ง เหมือนเด็กก็มีผู้ปกครองดูแล เอาใจใส่อย่างดี ใจของเราก็มีสติปัญญาคอยดูแลไว้ เอาใจใส่ไว้ ว่าใจของเราเป็นอย่างไร ใจของเราวันนี้มันวุ่นวายไหม ขณะนี้มันวุ่นวายไหม ใจของเราเป็นสุขหรือเป็นทุกข์

ใจของเรามีที่พึ่งที่แท้จริงหรือยัง มีบ้านที่แท้จริงของเราหรือยัง บ้านข้างนอกอาศัยอยู่ชั่วคราว บ้านภายในก็คือใจของเราที่มีสติปัญญานั่นแหละ จะเป็นบ้านที่ดีของใจของเรา เราต้องมาปฏิบัติให้ใจของเรานั้นมีบ้านเสียก่อน ที่อยู่ที่อาศัยของเรา ใจเราต้องมีในธรรมะนั่นเอง

เมื่อพวกเรามาพิจารณาแล้ว จะเห็นว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีเหตุมีผล ไม่ได้เป็นความเชื่อเพียงอย่างเดียว ถึงเรื่องของสิ่งทั้งหลายที่จะมาดลบันดาลให้เรามีความสุขขึ้นมาได้ มาดล

บันดาลให้เรามีทรัพย์ทั้งหลายเกิดขึ้นมาได้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนว่า ทางแห่งความเสื่อมนั้นมีอยู่ ทางจะไปอบายภูมิไม่สบายนั้นมีอยู่ ก็คืออบายมุข ปากทางแห่งความไม่สบายแล้ว ถ้าใครไปสู่ในอบายมุขแล้วก็จะไปสู่ความไม่สบายของใจ หรือเกิดในภพชาติที่จะเป็นทุกข์ขึ้นมาในปัจจุบันนี้เอง เราจะเห็นว่านรกอยู่ตรงไหน ก็อยู่ตรงใจนี้ ใจที่มันทุกข์ทรมาน เป็นใจนรก เป็นสุขอยู่ตรงไหน สวรรค์อยู่ตรงไหน อยู่ในใจนี้ สวรรค์ข้างหน้าก็เกิดจากใจที่เรามีความสุขในปัจจุบันนี้ก่อน ถ้าความสุขในปัจจุบันไม่มี แล้วเราจะไปสวรรค์ได้อย่างไรล่ะ ต้องสุขใจในปัจจุบันนี้ก่อน

หลวงปู่ชาเคยเล่าให้ฟัง มันมีมดดำกับมดแดง โยมเคยฟังหรือเปล่าก็ไม่ทราบนะ ธรรมะมดดำ-มดแดง มดดำกับมดแดงมันกำลังกัดกันยกพวกกันมาสองพวก หลวงพ่อท่านก็เชียร์ "ฝ่ายนี้กัด เอ้า ฝ่ายนั้นกัด" ท่านก็เชียร์ทั้งสองฝ่ายนั่นล่ะเชียร์ไปเชียร์มา หลวงปู่กินรีก็มายืนอยู่ข้างๆ พอหลวงพ่อชาดีใจ ท่านก็ว่า "เอ้า ขึ้นสวรรค์แล้ว" พอฝ่ายที่เชียร์แพ้ ท่านเป็นทุกข์ก็ว่า "เอ้า ตกนรกแล้ว...

เอ้า ขึ้นสวรรค์แล้ว... ตกนรกแล้ว” หลวงปู่ชาก็ เอ ทำไมครูอาจารย์บอกเรื่องสวรรค์-นรกมันง่ายๆ อย่างนี้ล่ะ ท่านก็ไปพิจารณาจนแจ้งชัดว่า

โอ้ ความสุขใจก็คือสวรรค์นี่เอง ความทุกข์ใจก็คือนรกนี่เอง อยู่ในปัจจุบันนี่เอง เกิดจากความยึดถือ อยู่ในปัจจุบันนี่เอง จะสุขทุกข์ใจก็เป็นสวรรค์นรกปัจจุบันนี้ **เพราะฉะนั้นเราก็ดูที่ใจ สวรรค์ก็อยู่ที่ใจ นรกก็อยู่ที่ใจ นิพพานอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในใจดวงนี้** ถ้าเราปล่อยวางได้ในขณะหนึ่งก็เรียกว่า “ตทังควิมุตติ” หลุดพ้นด้วยปัญญาชั่วคราว เราต้องพยายามสร้างกัน สร้างความหลุดพ้นด้วยปัญญาชั่วคราว โดยมองโลกนี้ให้เป็นความว่าง มองตัวเราให้เป็นความว่าง ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มองตรงนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสมมุติทั้งนั้น เราไม่ไปหลงสมมุติ

เมื่อมีเราก็มีเขา มีพวกเราก็มีพวกเขา มีพรรคเราก็มีพรรคเขาเกิดขึ้นมาทั้งนั้นแหละ และก็เกิดจากตัวตนนี่มีไหม ก็มีตามสมมุติอยู่ แต่ใจอีกส่วนหนึ่งก็ต้องเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ปัญญาพระพุทธเจ้าตรัสรู้

แล้วตรงนี้ ก็มาสอนพวกเราให้รู้ตาม ให้ฝึกตาม ถ้าเราไม่ฝึกแล้วเราจะปล่อยวางได้อย่างไร พระ-พุทธเจ้าจะมาทำกิเลสในใจเราให้หมดไปทุกคนก็เป็นไปไม่ได้ ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกเท่านั้นเอง "อักขาตาโร ตถาคตา" พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตเป็นเพียงผู้บอก เราต้องดำเนินนะ เราต้องตามนะ แต่ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าบอกครั้งเดียว พระสงฆ์ก็ดี ฆราวาสก็ดี บรรลุเป็นพระโสดาฯ สกิทาฯ อนาคามีมากเลย พระพุทธเจ้าเทศน์อีก สำเร็จเป็นพระอรหันต์มากมาย เพราะอะไร ก็เพราะท่านได้สร้างสมอบรมบารมีมามากแล้วนั่นเอง

อย่างพวกเรากำลังสร้างสมอบรมบารมี ทาน ศีล ปัญญา กำลังอบรมอยู่ ต่อมาถ้าวาสนาบารมีเราเต็มแล้ว จิตสงบนิ่งขึ้นมา มองเห็นกายเราตายอยู่ข้างหน้านี่ มันไม่มีตัวมีตนเลย ไม่ใช่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นกายของเรากายของเขาเป็นยังไง ก็เห็นธรรมะ เห็นความจริงข้อนี้ก็เป็นพระโสดาบัน ตกลงอยู่ในกระแสพระนิพพานแล้วในเบื้องต้น มาเกิดอีกก็ไม่มีชาติที่ ๘ เหลือเพียง ๗ ชาติ

แต่ถ้าเราไม่เห็นนี่มันจะเวียนว่ายตายเกิดไปยาวนาน เป็นกัปเป็นกัลป์ เป็นแสนกัป เอาล้านๆๆๆ นับไปไม่หยุด วันนี้ท่องไปทั้งวันไม่หยุดมันจะกี่ปีกันล่ะเนี่ย มันมากมาย นี่แค่ท่องวันเดียวถ้าท่องไปอย่างนี้สักร้อยปีมันจะยาวนานไหมวัฏสงสารมันนานนะ ความยาวนานเนี่ย ถ้าเราเผลอเมื่อไหร่นะ จิตไม่ดีจะตกไปสู่อบายภูมิ โอกาสจะเกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์ท่านว่ามันยาก เปรียบกับเต่าตาบอดอยู่กลางมหาสมุทรนั่นล่ะ

เต่าตาบอด ก็คือใจของเรามันบอดนี่ล่ะ กิเลสมันพัดไปพัดมาอยู่เสมอ อารมณ์ก็มาจากทิศทั้งสี่ แล้วเราจะต้านทานไหวไหมเราก็ไม่มีกำลังด้วย อยู่ในความมืดด้วย ไม่รู้หนทางด้วยจะปฏิบัติไปอย่างไร

เมื่อเรามีแสงของพระพุทธเจ้าส่องมาแล้วแสงสว่างอันใดเสมอด้วยแสงสว่างของธรรมะเป็นไม่มี ธรรมะนั้นสว่างไสวสาดส่องเข้ามาในใจของพวกเราให้ปฏิบัติ ความศรัทธาของเราก็จะมั่นคงขึ้น เมื่อศรัทธามั่นคงขึ้นจนจิตสงบนิ่งขึ้นมา เกิดปัญญารู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว มั่นคง

ขึ้นมาแล้ว เหมือนกับว่าเราตกไปในกระแสของพระโสดาบันเรียบร้อยแล้ว ศรัทธามั่นคง ไม่หวั่นไหวแล้วนะที่จะปฏิบัติต่อไป เชื่อมั่นในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มีจริงแล้ว เพราะว่าสัมผัสได้ในใจแล้ว ต่อมาก็ยิ่งลึกซึ้งเข้าไปในใจ ไม่คลอนแคลนง่อนแง่นแล้ว อย่างนี้เป็นต้น ก็เกิดจากการปฏิบัติของเราเอง พึ่งตัวเองเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าใครจะมาบันดาลให้เราเป็นได้ ไม่มีพระเจ้าจะมาบันดาลให้เราได้ ไม่มีว่าพระธรรมจะมาบันดาล พระพุทธเจ้าจะมาบันดาล พระสงฆ์บันดาลให้ ไม่ใช่ เกิดจากการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้นเราต้องมีความเชื่อมั่นอันนี้ไว้ให้ดี ไม่ใช่ว่ามีสิ่งใดจะมาบันดาลให้เราได้ทั้งหมด เกิดจากการปฏิบัติของเราเอง ดังเช่นเราได้สมาทานว่า "พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ทุติยัมปิ ตะติยัมปิ" นี้เอง เราก็ต้องปฏิบัติให้เกิดขึ้น ให้เกิดมีในใจ เราจะเล่าเรียนสำเร็จก็เพราะเราเล่าเรียนเขียนอ่านนะ ไม่อ่านหนังสือ ไม่ท่องหนังสือจะสำเร็จได้อย่างไร การงานที่เราทำอยู่แล้วเราไม่ขยันในการทำการงานจะสำเร็จได้อย่างไร ไม่ใคร่ครวญด้วยปัญญา การงานจะออกมาดีได้

อย่างไร ถ้าเราไม่ปฏิบัติภาวนา ใครจะเอาสมาธิมาให้เรา ใครจะเอาศีลมาให้เรา

เมื่อเราเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว พยายามสร้างความดีเอาไว้ในใจ สะสมเอาไว้ในใจ บุญของเราก็จะมากขึ้นในใจ เพราะการกระทำนั้นเป็นการกระทำอันสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต ใจอันนี้แหละจะเป็นหนทางหรือนำเราไปให้พบกับคุณงามความดี เป็นการพัฒนาใจให้สูงสุดถึงแก่นของพระพุทธศาสนา สมาธินี้เป็นกระพี้ของพระพุทธศาสนา เมื่อเรามีปัญญาแล้วถึงเข้าไปในแก่นของพระพุทธศาสนา

เพราะฉะนั้นการเดินทางก็เริ่มต้นจากการให้ทาน แล้วก็มีศีล อานิสงส์แห่งทานศีลนั้นก็จะมีความสุขใจ อิ่มใจ เป็นสวรรค์ เป็นสัคคะสวรรค์ต่อมา ให้เราเห็นโทษของสวรรค์นั้นว่ามันไม่แน่นอน มันยังมีเวียนว่ายตายเกิด ความสุขอันนี้ยังไม่แน่นอน จากทานจากศีลนี้ เห็นโทษก็เนกขัมมะ คิดปรารถนาที่จะออกจากความสุขนี้ด้วยการมาปฏิบัติ อย่างวันนี้เราก็เป็นเนกขัมมะบารมีนั่นเอง เห็นโทษเห็นภัยของความสุขทั้งหลายที่เรามีอยู่ ก็มาปฏิบัติในวันหนึ่ง

คืนหนึ่ง หรือว่าสองวันสองคืนอย่างนี้เป็นต้น

ปฏิบัติเพื่ออะไร เพื่อเรียนรู้ให้เห็นอริยสัจสี่ คือ ทุกข์ สมุทัย ทุกข์จะมีขึ้นเพราะมีสมุทัยเป็นเหตุเป็นปัจจัย เราต้องการใจของเราที่ปล่อยวาง เราก็ต้องเดินมรรค คือศีล สมาธิ และปัญญาให้เกิด ให้ดีขึ้นมานั่นเอง อันนี้แหละ เราก็จะเห็นว่าพระพุทธเจ้าจะอยู่ในใจ พระธรรมอยู่ในใจ พระสังฆะอยู่ในใจของเรา

ก็ขอให้ตั้งใจ ให้เจริญในธรรมทุกท่าน ทุกคนเทอญ.

ทำไมต้องปฏิบัติธรรม

ถาม-ตอบ

ถาม: ภพมนุษย์เป็นภพที่สามารถปฏิบัติธรรมได้ดีที่สุด นี่เป็นเพราะเหตุใด

ตอบ: มนุษย์นี้เป็นภพที่มีความสำคัญมากเหมือนกัน คือพระพุทธเจ้าของเราท่านได้ตั้งสัจจาธิษฐานและได้รับพยากรณ์ว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคต ก็อยู่ในภพมนุษย์นี้ เมื่อก่อนนั้นท่านก็เป็นลูกสาวของกษัตริย์ ตอนนั้นก็สร้างบารมี ยังไม่ได้รับพยากรณ์ แต่ในกาลต่อมาเป็นฤาษีชื่อว่าสุเมธดาบส ได้รับพยากรณ์ว่าต่อไปข้างหน้าจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นศากยสกุลนี้ แล้วจะได้เป็นพระพุทธเจ้าชื่อสมณโคดม นี่ก็อยู่ในภพมนุษย์

อันนี้เป็นจริงเช่นนั้น แต่ไม่ใช่ว่าในภพเทวดาภพของพรหมจะปฏิบัติให้ถึงพระนิพพานไม่ได้ สามารถปฏิบัติได้ เกิดเป็นเทวดาแล้วจะไปสำเร็จในภพเทวดา หรือเป็นพรหมแล้วไปสำเร็จในภพแห่งความเป็นพรหมเข้าสู่พระนิพพานนี่ได้ แต่ภพมนุษย์นี้เป็นภพที่เห็นความทุกข์ได้ง่าย สำหรับผู้ที่ประพฤติปฏิบัติจนเป็นผู้ที่มีกำลังสติปัญญามากแล้ว โลภ โกรธ หลงก็เบาบางแล้ว มาเกิดอีกชาติหนึ่ง มองเห็นทุกข์ มองเห็นความแก่ ความเจ็บ

ความตาย แล้วก็ประพฤติปฏิบัติในธรรมะในคำสอนของพระพุทธเจ้าจนจิตสงบเยือกเย็น จนเกิดสติปัญญา จิตใจก็พ้นทุกข์ขึ้นมาได้ เช่นอย่าง พระเถรา-นุเถระหลายรูปหลายองค์ ท่านก็มีปัญญาเกิดขึ้นมาในใจของท่านด้วยการสร้างสมอบรมมาแล้ว โดยเฉพาะทางภาคอีสาน มาพิจารณาดูแล้วว่าพระเถระเกิดขึ้นทางภาคอีสานเป็นจำนวนมากที่ทรงคุณเบื้องสูงนี้เป็นเพราะอะไร? ก็เพราะเห็นทุกข์ได้ง่าย แล้วก็มีบิดามารดาส่วนใหญ่เป็นสัมมาทิฐิ ส่งเสริมในการให้ลูกนั้นได้บวชเพื่อที่จะได้บุญ เพื่อให้มีบุญได้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ถาม: **การปฏิบัติธรรมโดยมุ่งหวังนิพพานเป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่**

ตอบ: นิพพานนี้เป็นภาษาบาลี แปลว่า ความเย็น แต่ความโลภ โกรธ หลงนี้เป็นความร้อน ถ้ามีไม่มาก เราก็คุมได้ ถ้ามีมากๆ เข้า มีความโกรธมากขึ้นๆ มันก็ร้อน มีความโลภมากๆ ก็ร้อน มีความหลงมากๆ ก็ร้อน นิพพานแปลว่า ความเย็น เมื่อเราละโลภ ละโกรธ ละหลงได้แล้ว นิพพานก็จะเกิด

ขึ้นในใจของเรา ในหลักพุทธศาสนาเราสร้างความดีทุกอย่างนั้น เราละโลภ โกรธ หลงก็เป็นนิพพานแล้ว เป็นแก่นคำสอนของพระพุทธเจ้า เริ่มต้นด้วยการให้ทาน การสมาทานศีล การปฏิบัติสมาธิ จิตของเราก็สงบขึ้นมาตามลำดับ จนถึงปัญญา

ปัญญาในที่นี้ จากเรามีความเห็นว่า นี่คือเรา นี่ของเรา ปัญญาในทางพุทธศาสนาจะมองในลักษณะเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งก็เป็นลักษณะอย่างนั้นจริงๆอย่างนี้เรียกว่าเราเข้าใจในธรรมะที่ลึกซึ้ง เราก็มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้แต่ว่าอยู่ด้วยปัญญา จะมีลาภ มียศ มีสรรเสริญ สุขก็รู้จัก ก็มีปัญญา ดีใจก็รู้จัก แล้วก็วางไว้ บางครั้งเสียใจก็รู้จัก ก็วางไว้ มีสติปัญญารู้เท่าทันในโลกธรรมที่เกี่ยวข้องกับเราในเบื้องต้น ถ้าเราได้อย่างนี้ ก็เรียกว่าเราจะมีศรัทธาในพระพุทธ-ศาสนาได้อย่างมั่นคง

ถาม: การนั่งวิปัสสนากรรมฐานสามารถแก้กรรมได้จริงหรือไม่ และสามารถอุทิศส่วนบุญให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้จริงหรือ

ตอบ: การนั่งวิปัสสนากรรมฐานนี้ เหมือนกับเราสร้างกุศล สร้างกุศลที่ดี ที่ยิ่งใหญ่ กรรมเดิมนี้ก็มีอยู่ ไม่ได้ไปแก้กรรมหรอก แต่ว่ากรรมใหม่นี้เราก็สร้างมากขึ้นๆ กรรมเดิมนี้ที่จะให้ผลเราไปในอันดับแรก ถ้าเรามีกรรมไม่ดี จะให้ผลเราไปสู่อบายภูมิ

ถ้าเราเจริญสมาธิภาวนาได้ถึงระดับหนึ่งแล้ว กรรมที่จะชักนำเราไปสู่ทางที่ไม่ดีจะไม่เกิด เพราะว่ากรรมที่ไม่ดีจะมีอยู่ในใจ จะเป็นเหตุให้เราเกิดกรรม ทำกรรม มีกิเลสที่ให้ทำกรรมต่อไป

สมมุติว่าเราเล่นการพนัน เราดื่มเหล้าอยู่เสมอ ต่อมาเราสร้างศีล สมาธิ ปัญญาให้เป็นกำลังเห็นโทษว่าการดื่มเหล้าไม่ดี การเล่นการพนันไม่ดีเราเลิกเลย เราหยุดกิเลสที่เคยทำ เมื่อก่อนก็มีกรรมเมื่อก่อนเคยทำก็มี แต่ปัจจุบันนี้เราไม่ทำแล้ว กิเลสนั้นยังมีอยู่ แต่ว่าทำอะไรไม่ได้ เพราะว่าเราไม่ทำเรียกว่าทำกรรมที่ดีขึ้นมา ทำกรรมที่เป็นกุศลขึ้นมา

เมื่อกรรมที่เป็นกุศลเกิดขึ้นมา ความดีมีอยู่จิตใจสบายเป็นของเบา แผ่ส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย เขารับรู้ได้ขึ้นมาเขาก็จะมีความสุข เทวดารับรู้ก็อนุโมทนา เราก็จะมี

ความสบายใจ เพราะเป็นความดี เป็นความดี ใครๆ ก็ต้องการ แต่ถ้าเป็นบาปไม่มีใครต้องการ เพราะเป็นของหนัก

ถาม: การที่คนเราฝึกการถือศีลและปฏิบัติธรรม แสดงถึงการเป็นคนมีความอดกลั้น แต่ทำไม บางครั้งการแสดงออกนั้น ไม่แสดงถึงความอดทนตามที่ปฏิบัติในวัด ถือว่าปฏิบัติธรรมและถือศีลได้ถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วหรือยัง

ตอบ: อันนี้ต้องเข้าใจว่าบางครั้งที่มาฝึกหัดปฏิบัติธรรม เราก็สามารถอดกลั้นกิเลสไว้ได้ในบางครั้ง เมื่อมีอารมณ์เข้ามาแล้ว ความอดทนนั้นก็อดทนไม่ได้ เพราะว่าอะไร เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้นมีอยู่ สติของเรานั้นก็มีขอบเขตจำกัด

การปฏิบัติทานและศีลนั้นปฏิบัติได้ถูกต้องอยู่ แต่ว่าผลแห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ เป็นไป ไม่ใช่ว่าเรามาประพฤติปฏิบัติธรรมยิ่งคนเข้ามาวัดนี่ยิ่งโดนเยอะเลย เอ...เห็นคนนั้นเข้ามาวัดแล้วทำไมยังโกรธอยู่เยอะเลย คนนั้นเมื่อยังไม่ได้เข้าวัด ก็ยัง

ไม่แสดงความโกรธออกมาเท่าไหร่ อย่างนี้เป็นต้น ก็เป็นธรรมดาว่าเมื่อมาประพฤติปฏิบัติ มาเจริญสติ นี่ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ดี เป็นบุญ เป็นกุศลแล้ว แต่ว่าสติ นั้นยังไม่ต่อเนื่อง บางครั้งความอดทนนั้น เมื่อเจอ อารมณ์เข้ามา สตินั้นก็อาจจะแตกได้เหมือนกันนะ ก็ต้องสำรวมใหม่ ตั้งใจใหม่ ฝึกหัดอบรมใหม่ อานิสงส์แห่งการปฏิบัตินั้นจะค่อยๆ ส่งผลไปทีละ น้อยๆ จนมีอานิสงส์มากขึ้นๆ

ถาม: ผู้ชายบวชทดแทนบุญคุณพ่อแม่ ผู้หญิง มีการประพฤติที่ดีงาม ไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ เป็นการทดแทนบุญคุณบิดามารดาได้มากเพียง ใด เทียบกับการบวชได้หรือไม่

ตอบ: การที่ผู้ชายได้มีโอกาสมาบวช ที่เรียกว่าเกาะ ชายผ้าเหลืองนี้ก็หมายความว่า พ่อแม่จะได้ประพฤติ ปฏิบัติตาม ได้เข้ามาวัด เมื่อลูกชายมาบวชแล้ว จากที่ ท่านไม่เคยให้ทาน ไม่เคยสมาทานศีล ไม่เคยมาฟัง ธรรมก็จะต้องเข้ามาในวัด เพราะว่ามีความรักในลูก ของเรานั้นน่ะ ที่มาบวชนั้น มาอุปถัมภ์อุปัฏฐาก ทำให้ เกิดบุญ ทำให้จิตใจสบายขึ้น

ส่วนลูกผู้หญิงที่ดีงามไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจ ก็เป็นการทดแทนบุญคุณพ่อแม่ได้เหมือนกัน ถ้ามีความกตัญญูกตเวทิตา มีคุณธรรมความดีแล้ว อันนี้ช่วยได้ เท่ากับการบวชหรือไม่ อันนี้เท่ากับการบวชได้ การบวชนั้นก็เหมือนกับว่าเราบวชใจของเราน่ะ เราเป็นคนดี มีทาน มีศีล เรามีการปฏิบัติ อันนี้เรียกว่าการบวชทางใจ

การบวชโดยผ้าเหลืองนั้นเป็นการบวชโดยสมมุติ แต่ถ้าใจเราประพฤติความดีนั้น เป็นการบวชภายในใจของเราที่เป็นวิมุตติ อันนี้ได้บุญได้กุศลมาก หรือเราจะมาบวชชีก็ได้ถือศีลแปด บางครั้งก็ได้ปฏิบัติสมาธิ ชักนำพ่อแม่ก็ได้ พระพุทธเจ้าของเราก็เป็นเพศผู้หญิงหลายภพหลายชาติ ก็ได้สร้างคุณงามความดีมาก อันนี้มีอานิสงส์ จะได้บุญมากได้บุญน้อย เท่ากันหรือไม่ ก็อยู่ที่บุญ อยู่ที่การกระทำของเรา

ถาม: "ชีวิตของเรานั้นสั้น ไม่รู้จะตายเมื่อไหร่" การทำให้ตัวเองมีความสุขโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนจะขัดกับทางสายกลางหรือไม่

ตอบ: ในชีวิตเราลองคิดไปแล้วว่าที่ผ่านมา 20 ปี 25 ปีนั้นน่ะ ลองนึกย้อนกลับไป จะรู้ว่าเป็นเวลาที่รวดเร็วมาก ชีวิตคนในปัจจุบันอายุขัย 75 ปี อายุขัยในพุทธกาลก็ 100 ปี เมื่อผ่านไปอยู่ในสมัยนี้ คนที่มีอายุ 75 ปีถือว่าอายุยืน อายุ 75 ปีนี้ไม่นาน ท่านก็เปรียบเทียบเหมือนกับ "หยาดน้ำค้าง เมื่อโดนแสงอาทิตย์ส่องมาก็จะหายไปด้วยความรวดเร็ว" หรือ "ฟองคลื่นในทะเล ในมหาสมุทร อีกไม่นานก็หายไป" ในชีวิตนี้ไม่นาน จะตายเวลาไหน สถานที่ใดเรากำหนดไม่ได้ รู้ฤกษ์ไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราสร้างความดี ละชั่ว เมื่อเรามีความสุขอันเกิดจากสิ่งที่เราแสวงหาได้ และเราไม่เบียดเบียนคนอื่น เป็นหลักของศีล 5 ที่เราได้สมาทานกัน และศีล 8 ที่เพิ่มขึ้นมา คือในปกติเราจะมีศีล 5 ก็เรียกว่าเราเป็นมนุษย์ เราก็มีความสุขสมควรแก่การเป็นมนุษย์ ถึงจะมีความทุกข์อยู่บ้างก็พอทนอยู่ได้ อาการอย่างนี้ในเบื้องต้นถือว่าเป็นกัลยาณชน คือชนที่มีจิตใจงาม ถึงแม้จะยังไม่ได้บำเพ็ญสูงขึ้นไป แต่ว่าจิตใจมีความพร้อม มีศีลธรรมโดยถูกหลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าสอนให้

มีทาน ศีล เราไม่เบียดเบียนตนเองและคนอื่น ใช้จ่ายทรัพย์ด้วยความถูกต้อง อย่างนี้ถือว่าถูกตามหลักของพระพุทธศาสนา

ถาม: บุคคลที่ไม่ทำบาป ปกติรักษาศีลห้าอยู่แล้ว แล้วจะมีความจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องมาวัดเพื่อฝึกปฏิบัติตัวเอง

ตอบ: ต้องเข้าใจว่าในเรื่องของวัดนี่เป็นสถานที่ฝึกหัดตั้งแต่คนที่ยังไม่มีศีลให้มีศีลขึ้นมา และเมื่อมีศีล 5 แล้วประพฤติปฏิบัติขึ้นมาให้เป็นศีล 8 พอมีศีล 8 แล้วก็เป็นศีล 10 ศีล 227 หรือว่าปฏิบัติภาวนาทางจิต ซึ่งอาจจะไม่ต้องเป็นศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 ก็ได้ เป็นศีล 5 ก็ได้

ถามว่าจำเป็นไหมที่จะต้องมาวัด ถ้าเราประพฤติปฏิบัติได้ เข้าใจในหลักธรรมแล้ว ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ในการประพฤติปฏิบัติ ตรงนั้นก็เป็นเครื่องดำเนินให้จิตของเราไปสู่ความดีคือนิพพาน อาจจะแค่อยู่คนเดียว หรือสองคนอยู่ที่บ้าน อยู่ที่โรงเรียน อยู่ที่มหาวิทยาลัย อยู่ที่ทำงานตรงนั้นเป็นการประพฤติปฏิบัติแล้ว เข้าไปสู่พระ

นิพพานแล้ว วัดตรงนี้เป็นสถานที่ภายนอก เพื่อที่จะพัฒนาให้จิตของเราไปสู่สถานที่ภายใน คือความสงบสุข คือคุณงามความดี คือนิพพาน

ถาม: ในชีวิตของการเป็นฆราวาส รู้สึกว่าภาวนายากมาก เนื่องจากภารกิจที่ต้องทำ หากมีเวลามาปฏิบัติธรรมควรจะมาสักกี่วัน ถึงจะเรียกว่าได้สะสมกำลังเพียงพอก่อนที่จะกลับไปปฏิบัติภารกิจในหน้าที่การงาน

ตอบ: เวลาช่วงหนึ่งก็ 2-3 วันนะ 3 วันก็ได้ 5 วัน 7 วัน เอาเวลาไปพักผ่อนแล้วก็รวบรวมกำลังนะ มันก็จะได้มากขึ้น แต่ว่าจริงๆ แล้ว มันจะ 3 วัน 5 วัน 7 วันก็ตาม สิ่งที่สำคัญก็คือเราตั้งใจที่จะละอยู่ในปัจจุบันทุกวัน อันนี้สำคัญ ก็คือเท่ากับเราปฏิบัติทุกวันนะ ตอนเช้าก็ดี ตอนเย็นก็ดี แล้วบางวันก็มีสติ ดูจิตของเรา เราจะพัฒนา โลภ โกรธ หลง เราก็จะรู้เท่าทันมากขึ้น ตัวนี้สำคัญ จะส่งผลให้เรานั่งดีขึ้น ส่งผลให้เราเดินดีขึ้น สติปัญญาเราดีขึ้น เราก็จะหลุดไป อาศัยการฟังธรรมะด้วยก็จะช่วยไปอีก ส่งเสริมศรัทธาเรามากขึ้นๆ เมื่อเรามีเวลาสวดมนต์ 15 วัน ถือศีล 8

สักวันหนึ่ง ทำเพิ่มเข้าไปทีละน้อย พอสมควร แล้วจะก้าวหน้าไปอีก

ชีวิตฆราวาส เวลางานมันจะมากขึ้นๆ ตรงนี้ก็จะได้สิ่งอะไรในโลกมากมาย แต่ว่าเวลาของเราที่จะได้เพิ่มในเรื่องของจิตมันน้อยลงๆ ก็ต้องมีเวลาแบ่งมาให้ธรรมะ อย่างอนาถบิณฑิกเศรษฐีกับนางวิสาขา มีงานมาก มีเงินมากมาย วันๆ บางทีไม่ค่อยได้เข้าวัดเลย เพราะว่ามีงานกับที่จะใช้ชีวิตกับสังคม กับประชาชนมาก แต่ว่าก็มีสติในเบื้องต้น ต้องฝึกตรงนี้มากๆ

ถาม: การเป็นพระสงฆ์ทำให้ภาวนาดีกว่าโยมอย่างไร

ตอบ: ไม่ต้องเป็นพระ ตรงนี้ฆราวาสก็เห็นได้ ขอให้ปฏิบัติต่อเนื่องเรื่อยๆ มีศรัทธาต่อเนื่องยังไง ถ้าเราสงบศรัทธามันก็มาเอง มันก็ต่อเนื่องเชื่อมโยงไปเอง ไม่ได้เป็นการบังคับนะ เราไม่ได้บังคับจิตใจอะไรหรอก เมื่อเราภาวนาเห็นก็เกิดศรัทธา อยากปฏิบัติ อยากภาวนา เมื่อทำไปเรื่อยๆ จิตมันก็ยิ่งเห็นชัดขึ้นเรื่อยๆ อาศัยการได้ยินได้ฟัง อาศัย

อยู่ใกล้กับผู้รู้ที่แนะนำสอน เมื่อเราภาวนาปฏิบัติอย่างนี้ วันหนึ่งเราก็เห็นแจ้งชัดขึ้นมา เมื่อสมาธิมันรวม ปัญญามันรวม มันก็เห็นชัด ฆราวาสเห็นได้อยู่ที่วาสนาบารมี ไม่ได้อยู่ที่ว่าเป็นพระหรือเป็นโยม เป็นฆราวาส ถ้าเราเคยสร้างบารมีมาแล้ว ถึงเวลาเราก็เห็นได้ แต่ขอให้เรามีความเพียร มีสติ มีสมาธิ แล้วก็พิจารณา มีปัญญา มุ่งมั่นว่าชีวิตของเราเนี่ย จุดที่สำคัญคือเราจะแสวงหาซึ่งธรรมะ

ทางโลกก็ไม่ใช่ว่าเราจะละการแสวงหา เราก็แสวงหาอยู่ แสวงหาทรัพย์อยู่ แต่ว่าพอประมาณที่เราจะอยู่ได้ ไม่เดือดร้อน เพราะเราจะแสวงหาไปมากก็ต้องคิดว่าตายแล้วเราเอาอะไรไปไม่ได้ เวลาที่เราแสวงหาทั้งหมดมันจะหมดไปโดยที่ไม่เกิดประโยชน์ในจิตใจของเรา เวลาที่ผ่านไปแต่ละวันๆ ถ้าเราไม่ได้มาแสวงหาจิตของเราเลย มัวแต่แสวงหาสิ่งภายนอก มันก็เสียผลประโยชน์ไป

ก็ขอให้เราตั้งใจทำกันจริงๆ สวดมนต์ทุกวัน ภาวนาทุกวัน เจริญทุกวัน ทำใจให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ แล้วก็ดูศึกษาธรรมะ

ถาม: การเจริญอานาปานสติในชีวิตประจำวันต้องทำบ่อยแค่ไหน

ตอบ: บ่อยๆ ดูให้มาก นั่งที่ไหนเราก็ดูลมหายใจของเรา นั่งฟังเทศน์เราก็ดูลมหายใจ กำหนดรู้ไป พอเรามีเวลา ก็ต้องมีสติกลับมาที่ลมหายใจเลย แล้วถ้าเราฝึกไปมากๆ เราอาจจะสนทนาระหว่างเพื่อนกันอย่างนี้น่ะ ถ้าเราหยุดพูด เราก็กลับมาที่ลมหายใจอย่างนี้ ก็คือมันเป็นฐานว่าอย่างนั้นน่ะ เขาพูดไป เราก็ฟังไป แต่ว่าเราไม่ได้ฟังร้อยเปอร์เซ็นต์ เราตั้งสติอยู่กับลม เพราะถ้าเราฟังร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้ายินดีก็จะยินดีไปเลย ยินร้ายจะยินร้ายไปเลย เราไม่ได้ระมัดระวัง ถ้าเราระวังที่ลม พอมีกำลังมากขึ้น อารมณ์ที่เข้ามามันก็จะแผ่ว เราจะไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเราก็ต้องทำมากๆ ทำจนชำนาญในลมหายใจ มันจะเป็นวิปัสสนาไปในตัว

ทุกๆ อย่างก็อยู่ที่ลม หมดลมหายใจก็หมดแล้ว คนเราจะโลภ โกรธ หลง ในเบื้องต้นมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ คือเรายังไม่สงบน่ะ มันจะดูลมหายใจไหม มันจะเอาทุกอย่างล่ะ กำหนดตาย กำหนดอิริยาบถ มันก็

เลยเกิดความสงสัยว่าเราจะทำอะไร เหมือนกับเป็นงานหลักของเราอย่างนี้ ต่อมาเราก็ต้องคิดว่า เราก็จะต้องมีอะไรเป็นหลักสักอย่างหนึ่ง แต่เราจะต้องมีหลักอันหนึ่งที่เราชำนาญ มันก็เป็นลักษณะอย่างนั้นแหละ

แรกๆ ก็ต้องเรียนพื้นฐาน เรียนไปทุกวิชาเลย ให้มันเรียนรู้ไป อสุภะบ้าง กายบ้าง อานาปานสติ เมตตา ต่อมาเราก็ต้องพิจารณาว่าอะไรที่เราทำแล้วรู้สึกสงบได้ง่าย หลวงปู่ชาท่านก็บอกให้ทำอันนั้น กรรมฐานบทนั้น เช่น ความตาย ไปถึงท่านก็พูดเรื่องความตาย ดูลมหายใจ กายคตา ท่านก็จะพูดอยู่สามอย่างเท่านั้น เราสงบอันไหนก็ทำอันนั้น ไม่ถึงกับบอกให้ทุกองค์ต้องทำเหมือนอย่างหลวงพ่อชา แต่ให้เรามีหลักว่าจุดหมายก็คือความสงบ แต่ถ้ามันยังไม่เห็นผล อาตมาตอนเป็นฆราวาสก็จะมีลักษณะอย่างโยมอย่างนี้ ทำอะไรก็จับจดไปเสียทุกอย่าง อ่านหนังสือครูบาอาจารย์ อ่านหนังสือหลวงปู่ชา หลวงปู่เทศน์ ท่านก็สอนธรรมะ ให้ทำบ่อยๆ เราก็ เอ แล้วมันจะโตหรือมันจะตายก่อนล่ะ แต่เราก็อดทน พอสงสัยก็ค้นคว้า แต่ก็ทำอยู่ ทำไป

สงสัยไป บางทีท่านก็เทศน์ บางองค์ทำไปสงสัยไป ทำไม่หยุดก็ไปได้เหมือนกันอย่างที่ท่านว่า ก็มีที่สงสัยไป เอ๊ะ มันจะใช่ไหมหนอ ทำไป เราไม่มีความมั่นใจ เราไม่รู้ว่าที่เราเดิน เราเดินไปตรงไหน เดินจากจุดนี้แล้วมันจะไปจุดไหน เป็นอย่างนี้

ความจริงก็คือไปยังจุดของความสงบ เป็นไปให้สงบ แต่เราก็ทำอย่างนั้น ทำอยู่มันก็สงบอยู่ แต่มันก็สงสัยอยู่ ในช่วงนั้นเป็นอย่างนี้ จนกว่ามันจะนิ่ง พอจิตมันนิ่งแล้ว ไอ้ความสงสัยมันถึงจะน้อยลง เพราะว่าความสงบมันเกิด ตราบใดที่ความสงบมันไม่เกิด ความสงสัยก็จะเข้ามา มันเป็นนิวรณ์ เป็นธรรมชาตินั้นแหละ ถ้าเกิดเรารู้เท่าทันความสงสัย แล้วก็วางไว้ มันก็จบแล้ว

ถาม: พอจะมีวิธีลดกิเลสอย่างไรบ้าง เพราะในปัจจุบันมีสิ่งยั่วยุหรือกิเลสต่างๆ มากมายเหลือเกิน

ตอบ: วิธีการก็ตั้งแต่แรก เรื่องการให้ทาน การให้ทานนี้ทั้งภายนอกภายใน การให้ทานก็ไม่เฉพาะว่าให้ทานในพุทธศาสนา การให้ทานในคนยากคนจนก็ดี การให้ทานการศึกษา การรักษาคนเจ็บไข้ได้ป่วยทั้ง

หลาย การแนะนำความรู้ก็เป็นการให้ทาน หรือการให้อภัยทานเมื่อเรามีความโกรธเกิดขึ้นมา นี่เป็นการสร้างความดี หรือละความโลภ โกรธ หลงทั้งนั้น

เมื่อเราให้ทานแล้วเรามีศีล เมื่อเรามีศีลมาดูว่าเราอยากรวย คำว่าเรามีศีล เราต้องการความรวย ต้องการมีเงินมากๆ มียศ สรรเสริญ สุขมากๆ แต่ว่าถ้าเราไม่ละเลิกบาป การพนัน การคบคนชั่วเป็นมิตร การเที่ยวกลางคืน การดื่มน้ำเมาทั้งหลายก็เป็นเหตุดึงให้เราไปสู่ความโลภ โกรธ หลง หรือว่าเป็นกิเลสทั้งนั้น พระพุทธเจ้าสอนไว้ตั้งแต่แรกว่าให้เรามีศีลธรรม มีสัจจะ มีความข่มใจ มีความจริงใจ มีความเสียสละ มีขันติ แล้วก็อยู่ในศีลในธรรม หรือถ้าเรามีหลักในพุทธศาสนาแล้ว เริ่มต้นตั้งแต่ศีลห้าประการ เมื่อเรามีศีลห้าประการตัวนี้จะควบคุมกายของเรา วาจาของเรา ควบคุมความโลภ โกรธ หลงเอาไว้ในขั้นหนึ่งล่ะ เรารักษาได้ดี ตรงนี้ถือเป็นพื้นฐานให้เรามีความอดทน เพราะฉะนั้นเราอยากจะรวย อย่างนี้เราก็ทำการงานไปโดยถูกต้อง เราก็ไม่เล่นการพนันในลักษณะต่างๆ วิธีการต่างๆ เพราะอันนั้นจะเป็นทางให้เสื่อม เราก็ไม่ดื่มน้ำเมา

ก็ไม่ทำให้เสื่อมเราก็อยู่ในศีลธรรม ตรงนี้แหละ ถึงแม้ว่าเราจะไม่มีทรัพย์มาก แต่มีความสงบของจิต

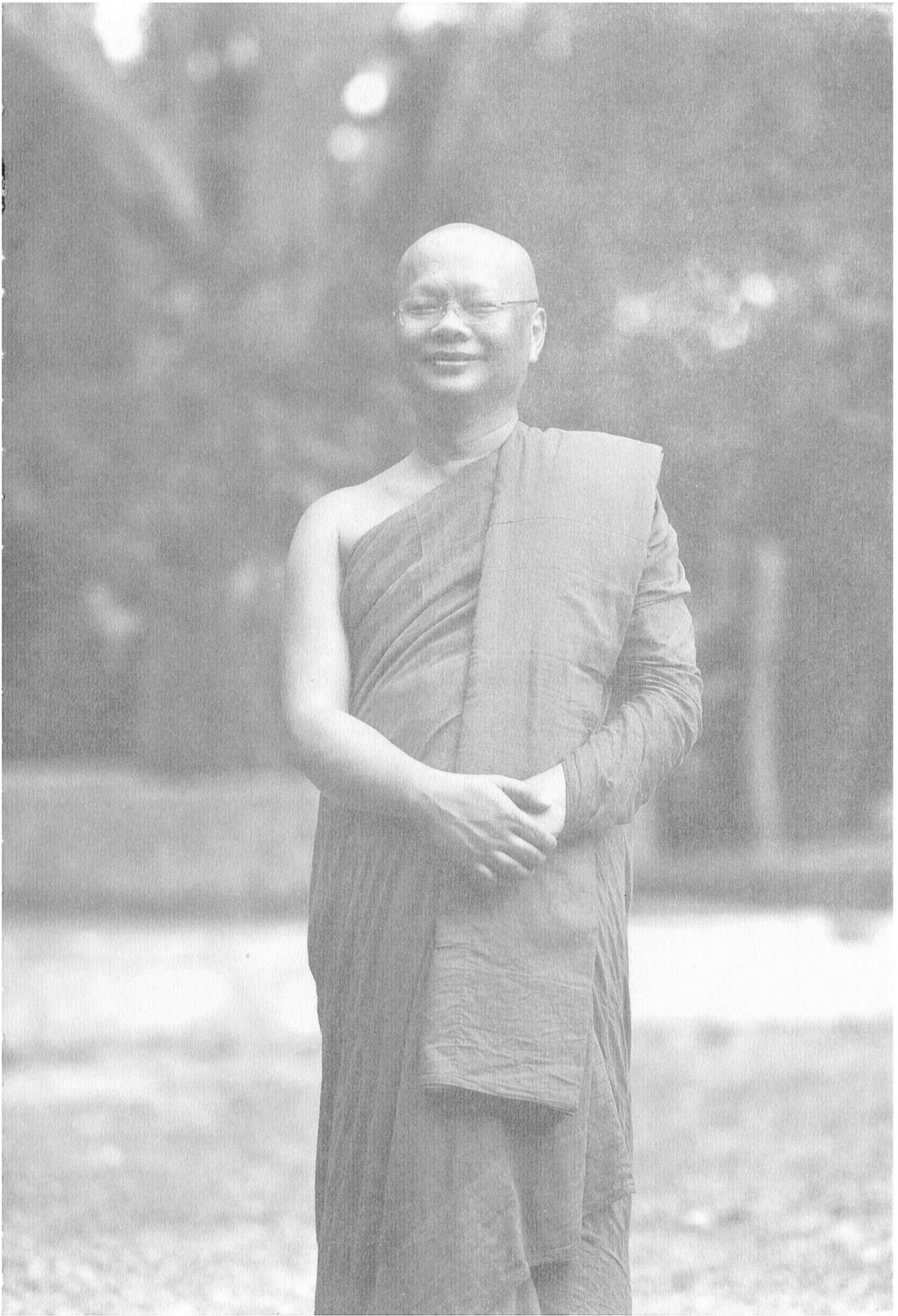
จิตอันนี้สำคัญกว่า แต่คนเรานี้ไปมองในด้านของวัตถุภายนอกสำคัญกว่า สิ่งเหล่านั้นไม่สำคัญมาก ยิ่งไปลุ่มไปหลงมันมากแล้วก็เกิดความวุ่นวายในจิต แต่ว่าจิตที่มีคุณธรรมความดี อันนี้สำคัญกว่า เราต้องกลับมาตรงนี้ เราจะต้องกลับมาในทางจิตตนิยม ถ้าไปในทางวัตถุนิยมแล้ว จิตของเรามันจะเสื่อมไปๆ แต่เมื่อเราเสื่อมไปมากๆ เนี่ย มันจะกลับกัน

ในสังคมตะวันตก เขายิ่งจะกลับมาแสวงหาในทางจิต เขาเห็นความวุ่นวาย จึงกลับมาแสวงหาทางจิต เร็วๆ นี้มีอาจารย์จากโรงเรียนนานาชาติแห่งหนึ่ง สอนอยู่ที่แหลมฉบัง มาศึกษาพุทธศาสนา เขาได้สนทนากับพระ เขาพยายามศึกษาในทางพุทธศาสนาให้เป็นเครื่องดำเนินในชีวิตของเขา นี่เป็นรายหนึ่ง ซึ่งก็จะมีมากที่เขาเดินไปทางนั้นแล้วกลับเข้ามาในทางหลักของพุทธศาสนา พยายามแสวงหาในหลักของพุทธศาสนา

วันก่อนก็มีสังคมของชาวพุทธในประเทศ

อังกฤษ ตอนนี้พยายามจะสร้างสถานที่สำหรับกลุ่มวัยรุ่น กลุ่มวัยกลางคน กลุ่มวัยชรา ให้มาอยู่รวมกันมาใช้สถานที่นั้นด้วยกัน มีกิจกรรมร่วมกันเพื่อที่จะกอบเกื้อประโยชน์สังคมของชาวพุทธขึ้นมา นี่เขาก็ดำริขึ้นมา ในกลุ่มนั้นก็เริ่มดำเนินขึ้นมาเป็นสังคมที่โตขึ้นๆ ประเทศออสเตรเลียก็เหมือนกัน สังคมของชาวพุทธเติบโตขึ้นมา กลับมาหาหลักของพระศาสนา

แต่ในทางกลับกัน สังคมของเรากลับจะวิ่งตามในวัตถุนิยม ก็จะเกิดความวุ่นวาย ไม่สงบ ซึ่งในประเทศเรามีของดีอยู่แล้วคือหลักพุทธศาสนาที่ได้รับมอบมาจากบรรพบุรุษ หรือว่าจิตของเราที่ได้สร้างความดีมาจึงมาเกิด ถ้าได้ถือหลักดำเนินไปอย่างนี้จะเกิดความสงบของจิตใจ ซึ่งสำคัญกว่าสิ่งภายนอก



เลือกทางเดินของชีวิต

๑๓ มกราคม ๒๕๕๐

เมื่อวานก็เป็นงานปฏิบัติบูชาพระเดชพระคุณพระโพธิญาณเถร ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์ของเรา ท่านได้สร้างวัดหนองป่าพงมา หลวงปู่ชาได้เข้ามาอยู่วัดหนองป่าพงตั้งแต่ปีพ.ศ.2497 มาปัจจุบันนี้ก็เข้าปีที่ 53 แล้ว วัดหนองป่าพงก็ได้ขยายสาขาทั้งในประเทศและต่างประเทศมากกว่า 200 สาขา มีพระภิกษุรวมกันก็ 1,000 รูปขึ้นไป ในสมัยเมื่อ 30 กว่าปีก่อน มีพระภิกษุประมาณ 500 รูป ปัจจุบันนี้มีมากขึ้น ขยายมาเป็น 1,000 รูปขึ้นไป สาขาก็มากขึ้นเป็นทวีคูณ เมื่อ 30 ปีที่แล้วมีประมาณ 24-25 สาขา ตอนนี้ถึง 250 น่าจะได้ ก็นับว่ามีผู้มีศรัทธาเข้ามาบรรพชาอุปสมบท ตลอดจนพุทธบริษัทมีความเชื่อ ความเลื่อมใสในคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

มาถึงปีหนึ่งในวันที่ 12-17 มกราคม มีการปฏิบัติบูชา ณ วัดหนองป่าพง ก็จะมีพุทธบริษัท อุบาสกอุบาสิกาไปรวมกัน 2,000-3,000 คนเลยทีเดียว ก็มากขึ้นทุกปี ในปีนี้มีการรักษาความปลอดภัยในระดับหนึ่งด้วย เพื่อให้ความมั่นใจ เพื่อให้เกิดความสงบเรียบร้อยแก่ผู้ที่มาปฏิบัติธรรม เป็นการปักกลด

ภาวนารุกขมูล ซึ่งรุกขมูลนี้ก็ให้เราปฏิบัติเหมือนกับพระที่ไปธุดงค์ แม้ว่าจะมีเสนาสนะมาก มีถ้ำ มีเงื้อมผา มีปราสาท มีวิหาร แต่พระพุทธเจ้าบอกว่าอย่าลืมโคนไม้ เราก็จะได้ปฏิบัติตามพุทธพจน์ด้วย แม้เราจะมีตึกรามบ้านช่องใหญ่โตก็ตาม เมื่อเราไปปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้ว เราก็ไปอยู่โคนไม้ ไปเจริญสมาธิภาวนา โดยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า "พุท" ลมหายใจออก "โธ" นั่นแปลว่า "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" เป็นการระลึกถึงในคุณของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ทรงเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

พระองค์รู้เรื่องอะไร พระองค์รู้เรื่องของอริยสัจ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจเป็นทุกข์ ทุกขอริยสัจ ควรกำหนดรู้ พระพุทธเจ้าก็กำหนดรู้ครบถ้วนโดยสมบูรณ์แล้ว สมุทัยสัจ ทุกข์นี้ไม่ได้เกิดขึ้นมาลอยๆ ทุกข์นั้นก็มีเหตุ มีปัจจัยเหมือนกัน เมื่อมีเหตุปัจจัยอยู่ ทุกข์ก็เกิดขึ้นได้ หมดเหตุ หมดปัจจัย ทุกข์ก็ดับไป อย่างความไม่ชอบใจของเราก็เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยที่เรียกว่าตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา -กามตัณหา คือ

ความเพลิดเพลินยินดี ในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ -ภวตัณหา คือความอยากมี อยากเป็นมากขึ้นไป -วิภวตัณหา คือความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น

จิตของเราก็จะถูกตัณหาทั้งสามนี้มาครอบคลุมอยู่ ทุกข์ก็เกิดขึ้น ถ้าเรารู้เท่าทันความรู้สึกในใจนี้ ทุกข์ก็ไม่เกิด บางทีเราก็จะพูดว่า เอ ทำไมทุกข์จึงมาเกิดขึ้นแก่เรา เพราะว่าทุกข์นี้ก็มีเหตุ คือตัณหานี้แหละที่เป็นเหตุ แล้วทีนี้เราจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร พระพุทธเจ้าก็เป็นผู้รู้ จะพ้นทุกข์ได้นั้นก็จะต้องไม่มีตัณหา ไม่มีเหตุ ถ้าไม่มีตัณหา ทุกข์ก็ไม่เกิด ตัณหาจะหมดไปได้ก็เรียกว่านิโรธสัจ ความพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ความจางคลายของตัณหานั่นเอง "จาโค ปฏินิสสัคโค มุตติ อนาลโย" -จาโค คือความสละทิ้ง-ปฏินิสสัคโค คือความสลัดคืน -มุตติ คือความปล่อย -อนาลโย การทำให้ไม่มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้นในใจ ถ้าตัณหาไม่มีในใจ ทุกข์ก็ไม่เกิด ทีนี้ตัณหาทำให้ไม่มีในใจได้จะต้องทำอย่างไร

พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ว่าต้องปฏิบัติในศีล ในสมาธิ ในปัญญานี้ เป็นหนทางที่เราจะออกจากความ

ทุกข์ได้ หนทางในโลกเป็นหนทางที่เราจะเดินทางไปในที่ต่างๆ ทางน้ำ ทางบก ทางอากาศ ทางใต้ดินก็มีเดินทางไปเพื่อให้ถึงจุดหมายปลายทางที่มนุษย์ได้สร้างกันขึ้นมา จากทางเดินเท้า ทางเกวียน ใช้พาหนะต่างๆ จนพัฒนามาถึงปัจจุบัน ปัจจุบันการเดินทางก็สะดวก การเดินทางจากประเทศหนึ่งไปประเทศหนึ่งก็ใช้เวลาไม่นาน แต่นั่นก็เป็นการเดินทางอยู่ในโลก อยู่ในวัฏฏะ อยู่ในสงสาร ยังไม่พ้นจากความทุกข์ไปได้ หนทางนี้เป็นหนทางที่มนุษย์คิดค้นขึ้นมา แต่หนทางที่ประเสริฐ มีแต่องค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบ "อริยมรรค" -อริย คือห่างไกลจากข้าศึก -มรรค คือทาง ทางที่จะห่างไกลไปจากข้าศึกในใจของเรานั้น

อริยมรรค มีองค์ 8 ประการ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ รู้แล้วว่าอริยมรรคมีองค์แปดนี้เป็นทางที่จะทำให้ใจของเราไม่ทุกข์ บางทีคนเกิดขึ้นมาในโลกนี้ไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อนเลยเมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น เพราะมีตัณหาเกิดขึ้นมา ก็ไม่รู้หนทางที่จะพ้นทุกข์ไปได้ จึงร้องคร่ำครวญอยู่อย่างนั้นว่าทำไมมันทุกข์ ทำไมมันเกิดเหตุแบบนี้กับเรา ทำไมคนอื่นมาโกงเรา ทำไม



เราจึงเกิดเป็นโรคอย่างนั้นอย่างนี้ คนอื่นมาทำร้ายเราต่างๆ ความทุกข์ก็เกิด กิเลสตัณหาเกิดขึ้นมา ทุกข์ก็เกิด ก็คร่ำครวญพิไรรำพันอยู่ในทุกข์นั้น ออกจากทุกข์ไม่ได้ แล้วก็ไม่เคยฝึกฝนอบรมจิตใจที่จะออกจากทุกข์ด้วย ทั้งที่ไม่รู้หนทางด้วย พระพุทธเจ้าทรงรู้หนทางแล้ว ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เองแล้ว พระองค์ตื่นแล้ว เห็นไหมว่าเมื่อเราหลับอยู่เป็นอย่างไร เรานอนหลับอยู่ เราอยู่ในความฝัน เข้าใจว่าความฝันนั้นเป็นความจริง แต่เมื่อรู้สึกตัวตื่นจึงรู้ว่าสิ่งที่เราคิดว่าเป็นความจริงนั้นมันไม่ใช่ มันเป็นความฝันเท่านั้นเอง ไม่ใช่จะถือเอามาเป็นสาระหรือแก่นสาร

ปัจจุบันนี้พวกเราก็เรียกว่าหลับอยู่ ที่เราตื่น

คือตื่นโดยตาเนื้อ พระอาทิตย์ขึ้น เราก็ตื่นมาทำงานทำการ แต่ว่าใจเรายังหลับอยู่ ใจเรายังหลับอยู่ในโลกนี้ เหมือนคนนอนหลับไปนั่นล่ะ ตอนนี้ใจของเราหลับอยู่ ก็นึกว่าเรื่องทั้งหลายในโลกปัจจุบันนี้เป็นเรื่องจริงจังทีเดียว เพราะว่าอวิชชามันครอบงำว่ามีเรา มีของเราเสียแล้ว มันก็มีเรื่องมีราวทั้งหมดที่เกิดขึ้น เกิดความวุ่นวาย เกิดความเดือดร้อน เกิดเป็นความทุกข์ เพราะว่าใจของคนเรามันหลับอยู่นั่นเอง แต่องค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ตื่นแล้ว ตื่นจากความหลับใหลทั้งหลาย ตื่นจากความหลงที่ไปยึดนั่นยึดนี่ว่าเป็นของเรา พระองค์ตื่นแล้ว โลภ โกรธ หลง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ พระองค์ก็ตื่นแล้ว ตื่นจากความโลภ ความโกรธ ความหลงแล้ว เห็นชัดนะว่าไปหลงยึดมั่นถือมั่นเป็นทุกข์ มีความรู้ขึ้นมา ความหลงนั้นก็หมดไป มีความสว่างขึ้นมา ความมืดก็หมดไป

พระองค์ตื่นแล้ว ทั้งตาเนื้อ ทั้งกาย ทั้งใจ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น เมื่อเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นแล้วใจก็เบิกบาน เป็นผู้เบิกบานด้วยธรรม ใจเบิกบานไม่เศร้าหมองอีก มีแต่ความผ่องใสเบิกบานอยู่เสมอในธรรมะ เพราะพระองค์

เป็นผู้รู้ รู้แล้วว่าต้องปฏิบัติในอริยมรรคมีองค์ 8 พระองค์รู้ชัดขึ้นมาแล้วตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีพระมหากรุณาธิคุณสอน ทรงสั่งสอนพุทธบริษัทให้รู้กันขึ้นมา เรียนรู้กันหลายศาสตร์ ศาสตร์ทั้งหลายก็เป็นวิชาเป็นอาชีพที่เราจะมาประกอบอาชีพ แต่ว่าในช่วงชีวิตของเรา เรากลับไม่เคยเรียนรู้เรื่องตัวเองเลย พุทธศาสตร์ ศาสตร์ของความรู้ เราไม่ได้เรียนเลย ส่วนมากเป็นศาสตร์ที่เราประกอบอาชีพ ใจของเรามัวไปยึดมั่นถือมั่น ก็เป็นความหลง เป็นความหลับอยู่ตลอดเวลานั่นแหละ

แต่เมื่อเรามานับถือพระพุทธศาสนา เราก็มาปฏิบัติ เรานับถือแล้วก็ต้องปฏิบัติตามว่าพระองค์สอนว่าอย่างไร พระองค์สอนเรื่องอะไร ถ้ามีคนถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องอะไร พระองค์ทรงสอนอะไรบ้าง เราจะตอบอย่างไร เราจะมีความเข้าใจไหม แล้วเรามีหลักในการดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ชีวิตที่เหลืออยู่ของเรานี้ มันก็ไม่มาก เราจะมีหลักในการดำเนินชีวิตของเราอย่างไร ตายแล้วเราจะไปไหน เราก็ถามตัวเอง คนในสมัยพุทธกาลเขามีความเชื่อ ตายแล้วสูญก็มี ตายแล้วเกิดเป็นอะไร

ก็เกิดเป็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตายแล้วก็เป็นไปตามกรรม กัมมุนาวัตตตี โลโก สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ถ้าเราสร้างกรรมที่ดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ให้ผลเป็นสุขในปัจจุบันนี้ และจะมีความสุขในวันข้างหน้า ถ้าเราสร้างกรรมไม่ดี ผลก็เป็นทุกข์ และผลข้างหน้าก็จะเป็นทุกข์อีก

ดังนั้นเราก็ต้องมาพิจารณาว่าเราจะเลือกทางเดินชีวิตไปทางไหน ทางในโลกนี้เรายังต้องพิจารณาเลย เราจะเดินทางไกล ทางนั้นจะทุรกันดารไหม ลำบากไหม ทางลำบาก การเดินทางก็ยาก อาหารระหว่างทางก็ไม่มี มีอันตรายจากสัตว์ทั้งหลาย จากขโมยโจร จากการเดินทาง จากอุบัติเหตุมากมาย เราก็คงไม่เลือกที่จะเดินทางไปทางนั้น เพราะมันจะเกิดอันตรายขึ้นได้ ทางไหนที่มันราบ มันเรียบสะดวกสบาย พร้อมสมบูรณ์ บริบูรณ์ด้วยอาหาร การรับประทาน เดินทางก็ราบรื่น ปลอดภัย ปลอดโปร่ง จิตใจก็จะมีความสุข เราก็ต้องเลือกเดินทางไปทางนั้น เพราะฉะนั้น ทางเดินในโลกเรายังเลือกเลย แล้วทางเดินของชีวิตของเราล่ะ เราจะไม่เลือกเดินหรือ

ทั้งชีวิตนี้ของเรา เราต้องเป็นผู้เลือก เราต้อง

เป็นผู้เดินด้วย เราก็ต้องใช้สติปัญญาที่จะเดินทางไป ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ทางนี้ ทางที่จะเดินไปแล้ว จะพบกับความสุข เราอาจจะยังไม่เห็นด้วยปัญญา แต่เอาน่ะ เราศรัทธา เราเชื่อในพระพุทธเจ้า เราก็ทำตามท่านก่อน ทำตามท่านไป พิจารณาไป แล้วจะเห็นว่าที่พระองค์ตรัสสอนนั้นถูกต้องจริงๆ เราไม่มีอะไรไปขัดหรือแย้งคำสอนของพระพุทธเจ้าได้

พระพุทธเจ้าสอนให้เรารู้จักการเสียสละ การให้ทาน แบ่งปันความสุขของเรา โดยส่วนหนึ่งถวายแก่สมณะพราหมณ์ ส่วนหนึ่งเลี้ยงครอบครัว เลี้ยงบุตรภรรยา สามี เพื่อน ญาติทั้งหลายให้เป็นสุข ส่วนหนึ่งเก็บไว้ยามที่ป่วยไข้ไม่สบาย และเลี้ยงตัวเราเองด้วย พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนเอาไว้ในการให้อย่างครบถ้วนทีเดียว ซึ่งจะทำให้เรามีความสุขขึ้นไป

คนเราอาจจะมองที่ว่ามีวัตถุสิ่งของมากๆ แล้วจะมีความสุขมาก ความทุกข์จะไม่มีแก่เราเลย นี่เราก็หลับอยู่แล้ว หลงอยู่แล้ว หลับอยู่ในความฝันอีกแล้วว่าจะมีอะไรขึ้นมามากๆ ทุกสิ่งทุกอย่าง เราจะมีความสุข ความทุกข์ที่เรามีอยู่นี้มันจะแก้ไขได้โดยการที่เรามีวัตถุสิ่งของมากมาย มีแต่สิ่งที่เราถูกใจ น่าปรารถนา

น่ารื่นรมย์ เราก็จะมีความสุขจริงๆ แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น พระองค์ทรงสอนว่า ความสุขนั้นมันจะอยู่ที่ใจของเรานี้ ถ้าใจของเรารู้จักปฏิบัติ รู้จักพอ ใจของเรามีธรรมะ เราจึงจะมีความสุขที่แท้จริง

เมื่อเราได้วัตถุสิ่งของมาแล้ว ถ้าเราไม่ได้พิจารณา ใจของเราก็จะไปยึด เมื่อใจของเราไปยึดแล้ว ใจก็ต้องห่วง ต้องกังวลสารพัดอย่าง เราก็จะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก เมื่อวัตถุสิ่งของนั้นมันเสียหายไป ความทุกข์มันก็เกิดขึ้นมาแก่เราได้อีก เพราะความสุขในโลกนี้อันเป็นโลกียะนั้น มันยังเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ขึ้นมา ความทุกข์มันก็ซ่อนอยู่ในความสุขนั้นเอง

หลวงพ่อชาท่านว่า มันเหมือนกับหน้ามือหลังมือนั่นล่ะ มันอยู่ด้วยกันอย่างนี้ เราเห็นแต่หน้ามือไม่เห็นหลังมือ เมื่อมันพลิกกลับขึ้นมา มันก็เป็นทุกข์ขึ้นมา แล้วเราจะทำอย่างไรล่ะเราก็ต้องมาปฏิบัติให้ใจของเราเป็นพุทธะ หากใจของเรายังไม่เป็นพุทธะ เราก็ท่องก่อน "พุทโธ พุทโธ" ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็นึกพุทโธ พุทโธ ไว้ก่อน ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจของเรานี้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานเช่นเดียวกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็นึกพุทโธเหมือนกับปลุกเสก

ใจของเราเอาไว้ พุทโธ พุทโธ มันยังหลงอยู่ ก็ปลุกเรื่อยๆ ใจของเรามันก็จะเริ่มรู้ขึ้นมา เริ่มรู้ขึ้นมา เริ่มสงบขึ้นมา เริ่มสงบขึ้นมาก็เริ่มรู้ขึ้นมาบ้าง ตื่นจากความหลับขึ้นมาบ้าง ใจที่อาจจะงัวเงียอยู่ก็ค่อยๆ รู้ขึ้นมา

พระพุทธเจ้าสอนว่า รูปนี้ไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง ทุกข์ที่เราได้รับอยู่นี้มีเหตุมีปัจจัยจากความยึดมั่นถือมั่นนะ ก็เริ่มรู้ เริ่มฟัง เริ่มเข้าใจ เลิกลังเลสงสัย เริ่มอยากจะเรียนรู้ขึ้นมา อยากจะปฏิบัติขึ้นมาทีละน้อยๆ เราก็นึกพุทโธ จิตก็เริ่มสงบขึ้นไปอีก เราก็จะได้ลิ้มรสพระธรรมขึ้นมา เกิดปีติ เกิดสมาธิ เกิดความสงบทางใจขึ้นมา

ใจที่มันว้าวุ่น วุ่นวาย เดือดร้อน เหมือนเรานั่งอยู่บนกองไฟ ทำสมาธิสักห้านาทีก็ไม่ได้ มันร้อนไปหมดเลยดั่งไฟนรก มันเป็นอย่างนั้น มันร้อนอย่างนั้นให้เราสังเกตดูจิตใจของเรา ตามดูจิตใจของเราทำไมใจมันร้อน ทำไมใจเป็นทุกข์ขนาดนี้ ก็เพราะใจไม่มีธรรมะ ใจไม่มีความสงบอย่างนี้ เร่าร้อนเพราะขาดธรรมะนั่นเอง ก็ระลึกไปได้ถึงพุทโธ พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แต่หากใจเรามันไม่เบิกบานแล้ว ใจมันห่อ มันเหี่ยว มันทุกข์ มันระทมอยู่นี้ เพราะ

ขาดธรรมะ ใจมันไม่รู้ ใจมันหลับ ก็ต้องแสวงหาทางแล้ว ทุกขอริยสัจนี้เราได้กำหนดรู้ เราเห็นแล้ว เราก็แสวงหาทางที่จะพ้นทุกข์ ก็ศึกษาเล่าเรียน แสวงหาตำรับตำรา แสวงหาครูบาอาจารย์ แล้วก็ลงมือปฏิบัติให้มีพุทโธในใจไว้

ท่านก็จะสอนว่า อยากให้ใจสงบใช่ไหม ไม่ต้องอะไรมากมายเลย เอาพุทโธนี้ไป ง่ายๆ นึกถึงพุทโธมากๆ ไว้ เราก็จะสงสัย เอ นึกถึงพุทโธมากๆ แล้วจะเกิดอะไรขึ้นมา สงสัยอีกแล้ว สงสัยก็ไม่ได้เดินทางเลย เหมือนเราเดินทางมาหน่อยเดียว เราก็สงสัยว่าทางนี้มันจะใช่หรือเปล่า ทางแยกมันก็มีมากมาย มันขรุขระอย่างนี้ มันจะใช่ทางไหมหนอ ผู้รู้ก็บอกให้เดินไปทางนี้ เราก็ชักจะไม่ค่อยเชื่อเสียแล้ว เริ่มลังเลสงสัย เริ่มเคลือบแคลงใจ จนวกกลับไปทางอื่นอีก ก็เลยหลงทางไปเท่านั้นล่ะ

ครูบาอาจารย์ก็สอนเอาไว้ว่าให้เรานึกถึงพุทโธเอาไว้ ให้ใจมีพุทโธเป็นอารมณ์ เพราะใจจะมีอารมณ์อยู่ 5 ประการ **หนึ่ง**-คิดถึงอารมณ์ที่เราชอบใจ ก็เป็นกามฉันทะ **สอง**-ถ้าไม่มีความยินดีก็จะนึกถึงอารมณ์ที่เราพยาบาทปองร้ายคนอื่น



คนอื่นทำให้เราเจ็บใจ เราจะต้องโต้ตอบ คิดทำร้าย คิดโต้ตอบก็เป็นพยาบาท สาม-ถ้าไม่มีพยาบาท จิตมันก็ง่วงเหงาหาวนอน โง่ไป ซึมไป เป็นถีนมิทธะ สี่-ไม่มีการง่วงเหงาหาวนอนก็ฟุ้งซ่านไป คิดไป ปรุงแต่งไปในอดีตในอนาคต ปรุงแต่งไป วุ่นวาย อยู่ในใจนั้นล่ะ บางครั้งก็เกิดความหงุดหงิดใจ รำคาญใจขึ้นมา ใครทำอะไรก็ไม่ถูกใจ รำคาญใจ เป็นอุทธัจจกุกกุจจะ ห้า–บางครั้งก็เกิดความลังเล สงสัยในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงขึ้นมา เป็นวิจิกิจฉา

มันเกิดขึ้นอย่างนี้ มันเป็นอารมณ์ของใจ เรา

เรียกว่า **"นิวรณ์"** เครื่องกางกั้นคุณงามความดีของจิตของเราไม่ให้ได้รับความสงบ ก็ด้วยอารมณ์ทั้งห้าประการนี้

คราวนี้เราจะกำราบอารมณ์ทั้งห้าประการได้อย่างไรล่ะ ท่านก็สอนว่าให้เรามีอารมณ์ของเราไว้ก่อน อารมณ์กรรมฐานภาวนา เรียกว่าสมถะกรรมฐาน อารมณ์ที่ทำให้ใจเราสงบ ใจมันฟุ้งซ่าน ใจมันลังเลสงสัย ใจมันยินดี ใจมันพยาบาท ใจมันง่วงเหงาหาวนอน ก็เอาคำว่า "พุทโธ" มาบริกรรมไว้

เมื่อเราบริกรรมว่าพุทโธ "ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน" ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นคำภาษาบาลี ลงรวมกันว่าพุทโธ พุทโธ ใจของเราก็สงบ เมื่อใจสงบขึ้นมาจากอารมณ์นิวรณ์ทั้งห้า ปีติก็เกิดขึ้นมา ความสุขใจก็เกิดขึ้นมา ความอิ่มใจก็เกิดขึ้นมา เราอาจจะไม่เคยได้รับเลย ไม่เคยรู้เลย ไม่เคยลิ้มรสของพระธรรมเลย เมื่อเราทำความสงบได้ โอ้ มันมีความสุขนี่ มันมีความอิ่มใจ มีน้ำตาไหล กายมันเบา อาจจะนั่งไปแล้วแปลกใจเหมือนกันว่าแขนมันหายไปเลย หายไปทีละข้าง เท้าก็หายไปทีละเท้า มันก็ค่อยๆ หายไปเรื่อยในที่สุดก็ไม่มีตัวเราเลย ตัวเรามันว่าง เรานั่งอยู่

เหมือนกับนั่งอยู่กลางอากาศ ความรู้สึกใจว่าง ในช่วงนี้ ใจของเราไม่ได้ส่ายไปมาในร่างกาย มันหดตัวรวมเข้ามาเป็นอารมณ์อันเดียวแล้ว วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา มารวมเป็นอารมณ์อันเดียว มันว่าง โดยมีปีติปรากฏชัดขึ้นมา วิตก วิจารก็คือ ระลึกถึงลมหายใจ หรือระลึกถึงคำบริกรรมว่าพุทโธ เมื่อวิตกวิจารอยู่กับพุทโธมากๆ ปีติก็เกิดขึ้นมา ความอิ่มใจก็เกิดขึ้น เมื่อปีติเกิดมากขึ้น มันก็สุขใจขึ้นมา อย่างที่ชีวิตนี้เราไม่เคยมีความสุขอย่างนี้มาก่อน

จิตที่มันส่งออกไปนั้นเป็นสมุทัย จิตที่กลับเข้าภายในนี้เป็นมรรค เป็นมรรคภาวนาแล้ว เป็นอริยมรรคด้วย ทางอันประเสริฐเลย เมื่อเรามาพุทโธ พุทโธ จิตสงบนิ่ง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ไม่คิดไปถึงอารมณ์ที่เราชอบใจ ไม่คิดพยาบาทใคร ไม่ง่วงด้วย จิตเราก็ตื่นขึ้นมาแล้ว มันก็เบิกบานขึ้นมาน้อยๆ แล้ว มันค่อยๆ บานขึ้นมา อิ่มใจ เบิกบานใจ มันบอกไม่ถูกทีเดียว ความสุขอันนี้น่ะ มันเป็นนิรามิสสุข สุขที่ไม่ได้อาศัยวัตถุสิ่งของภายนอกมันเป็นสุขภายในจากการปฏิบัติ

ความสุขมีสองชนิด แต่ว่าคนในโลกก็จะแสวงหาความสุขอันเกิดจากวัตถุสิ่งของภายนอกนั่นล่ะ คิด

ว่าใจจะมีความสุข บรรลุความสุข ทรงอยู่ในความสุขตลอดไป วัตถุสิ่งของภายนอกนั้น พระพุทธเจ้าเคยมีแล้ว พระองค์ก็ทรงทิ้งไป แล้วมาหาความสุขภายในใจโดยการปฏิบัติความดี พระองค์จึงสอนให้พวกเรามีทาน มีศีลห้าประการ จะได้ไม่วุ่นวาย

เมื่อเรามีศีลห้าประการแล้ว ให้เรามีการทำจิตของเราให้สงบโดยการภาวนา การภาวนาโดยการระลึกถึงพุทโธนี้เป็นอารมณ์ พุทโธเป็นอารมณ์ขึ้นมา ตั้งมั่นได้ดีแล้วเป็นอย่างไร จิตสงบ มีปีติ มีความสุข มีความรู้สึกเบากายเบาใจ อย่างที่เราไม่เคยได้รับมาก่อนในโลกนี้ เราก็จะได้เห็นการเปรียบเทียบแล้วว่า ความสุขอันนี้เป็นความสุขที่เย็น เย็นกว่าความสุขอันเกิดจากวัตถุสิ่งของภายนอกอันเป็นวัตถุนิยม เราก็หันมาเป็นจิตตนิยมแล้วฝึกจิต มีเวลาแทนที่จะไปแสวงหาความสุขภายนอกนั้น ก็เข้ามาเจริญสมาธิภาวนาปฏิบัติ

ท่านก็ไม่ได้ให้ละความสุขภายนอกไปเสียทีเดียว มีศีลห้าประการ มีเวลาก็มาปฏิบัติสมาธิภาวนา วางอารมณ์ข้างนอกเอาไว้ ปฏิบัติจิตของเราให้ได้รับความสงบตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

หกวันเราก็ต้องประกอบอาชีพการงาน แล้วเราก็มานั่งสมาธิในวันหยุด วันเสาร์สักวันหนึ่ง หรือวันอาทิตย์สักวันหนึ่งก็เป็นวันพระของเรา เราก็ปฏิบัติธรรมหนึ่งวัน ทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจของเราให้สงบด้วยกรรมฐานพุทโธ เมื่อใจของเราเกิดความรู้ขึ้นมาแล้ว ความรู้ปฏิบัติตามสมาธิอย่างนี้ เราจะตื่นจากความหลับ ความใหล ความหลงขึ้นมาได้ จิตของเราก็จะตื่นขึ้นมา ได้คิดพิจารณาว่าทุกข์ที่มันเกิดขึ้นนี้เพราะความยึดมั่นถือมั่นนะ ทุกข์มีเพราะมีความยึดนะ ถ้าเราไม่ยึด ความทุกข์ก็ไม่เกิด

ความยึดว่ามีเรา มีของเรานี่แหละ ความทุกข์มันก็เกิด แต่ความยึดนี้ มันไม่ใช่ว่าจะออกไปง่ายๆ หรอก เราต้องมาปฏิบัติ ต้องมาภาวนา มีศีล มีสมาธิ มีปัญญาขึ้นมา ใจของเราก็ตื่นจากความหลับความหลงทั้งหลาย มีความรู้ขึ้นมา ก็เรียกว่าเป็นผู้ตื่นขึ้นมาบ้างแล้วตามพระพุทธเจ้า เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงธรรม เรารับฟังธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วมาปฏิบัติ ก็เกิดความรู้ขึ้นมา มีธรรมะขึ้นมาในใจของเรา

เมื่อเรามีธรรมะในใจของเรา ในใจเป็นธรรม

เป็นอย่างไรล่ะ ใจของเราก็ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่น ตื่นจากความหลง ตื่นจากความเห็นแก่ตัว ตื่นจากเราจากเขาขึ้นมา เมื่อใจของเราตื่นขึ้นมาแล้ว ใจของเราก็มีความว่าง เป็นผู้รู้ขึ้นมา เป็นผู้ตื่นขึ้นมา ใจก็เบิกบาน ไม่เศร้าหมอง

เราก็ต้องเลือกหนทางในการเดินของเราว่าเราจะเดินทางอย่างไร ตอนนี้เราได้กลายมาเป็นมนุษย์ ถ้าเราอยากจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เราก็ต้องมีศีลห้าประการ ถ้าเราสร้างความดี เราจะไปเกิดบนสวรรค์ เราก็ต้องมีทาน มีศีล มีภาวนา ทำใจของเราให้เบิกบาน มีปีติ มีความสุขใจในความดีนั้น

ความดีนั้นก็เป็นของเบา เห็นไหม สวรรค์ก็เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้แหละ เมื่อเรามีพุทโธขึ้นมา ใจของเราเบาสบายว่างโล่งทีเดียว โอ้ มันเป็นความสุขมากกว่าความสุขในมนุษย์ นี่ก็เป็นสวรรค์แล้ว มีความอิ่มใจ ปีติใจ เพราะเทวดานั้นมีอารมณ์เป็นทิพย์ หรือเป็นพรหมนั้นก็มีปีติเป็นอาหารของใจ ความสุขที่ละเอียดขึ้นไปนั้นน่ะ

มนุษย์ก็มีอาหารคือคำข้าว มีลมหายใจ เทวดาก็มีอาหารทิพย์เป็นทิพย์ขึ้นมา พรหมก็มี

อาหารก็คือปีติอยู่ในใจ ถ้าปีติหมดแล้ว พรหมก็อยู่ไม่ได้ จิตใจหมดแล้ว ห่อเหี่ยว ก็ต้องกลับมาเกิดในมนุษย์หรือในเทวดาอีก

ฉะนั้นเมื่อพวกเรามาปฏิบัติภาวนาบูชาแล้ว ซึ่งองค์สมเด็จพระศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ในฤดูปฏิบัติบูชา อาจาริยบูชา พระเดชพระคุณหลวงปู่ชา เราก็พยายามภาวนา ทั้งเราอยู่ระยองนี้ ไม่ได้ไปวัดหนองป่าพง ก็ให้ปฏิบัติภาวนาบูชา ทั้งพระภิกษุสงฆ์และญาติโยม หรือถ้าเรามีโอกาสไปที่วัดหนองป่าพง เราก็ไปปฏิบัติบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ณ วัดหนองป่าพง การปฏิบัติบูชามันก็กลับมาอยู่ในใจของเรานี้ พุทโธ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เมื่อใจของเราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ใจของเราจะเป็นอย่างไร จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นสุคะโต เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี เพราะใจของพระองค์เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว พระองค์ไปไหนก็ไปแล้วด้วยดี ไม่มีสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีสิ่งที่ไม่เป็นมงคลเลย

เมื่อพวกเราปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าแล้ว เรามีพระธรรมแล้ว ใจของเราก็จะดีขึ้น เมื่อก่อนใจของ

เราเป็นอย่างไร คิดสารพัดอย่าง คิดดีก็มี คิดไม่ดีก็มี เราดูแล้ว คิดเป็นบุญก็มี คิดเป็นบาปก็มี คิดลงนรกก็มี คิดขึ้นไปสวรรค์นิพพานก็มี มีหมดทุกอย่างเลย มันก็เป็นธรรมดาธรรมชาติอย่างนั้นล่ะ เราก็รู้จักว่า โอ้ ใจมันยังเป็นอย่างนี้อยู่ เราจะเอายังไง เราก็ต้องเอาประโยชน์สิ เหมือนเราเข้าไปในป่า ต้นไม้ที่ใช้ได้ก็มี ต้นไม้ใช้ไม่ได้ก็มี เครือเขาเถาวัลย์ก็มี ต้นไม้เป็นหนามก็มี มันรกเต็มไปหมด เราจะทำอย่างไร เราก็ต้องรู้จักเอาแต่ไม้ที่มันเกิดประโยชน์ ต้นไม้ต้นไหนมีประโยชน์ก็เอามาทำประโยชน์ได้

ดังนั้น ในใจของเรามีความคิดที่ไม่ดีก็ทิ้งไป มันไม่เกิดประโยชน์ เราไม่เอาแล้วความคิดเช่นนี้เป็นบาป ให้ละออกไป มันยังไม่เกิดก็ไม่ให้เกิดขึ้น บาปจะไม่เกิดขึ้น เราก็ต้องพุทโธไว้ ความคิดที่เป็นบาปก็เกิดขึ้นไม่ได้ ความคิดที่ดีๆ ก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อใจของเราดีขึ้นมาเรื่อยๆ อย่างนี้แล้ว เราก็ละบาปไปเลย ความคิดที่เป็นบาปเราก็ละ การกระทำบาปทางกายวาจาเราก็ละ พิจารณาละไปเรื่อยๆ ก็เหลือแต่สิ่งที่ดี ความคิดที่ดี กายกรรมที่ดี วาจาที่ดี

เราก็พยายามเจริญ เราก็พยายามรักษาความดี

ของเราไว้ เมื่อรักษาความดีของเราไว้เรื่อยๆ เราคิดถึงพุทโธ เมื่อใจมีพุทโธ ใจก็ดี ใจของเราก็ดีขึ้นเรื่อยๆ ตามพระพุทธเจ้า พระองค์เป็นสุคะโต เป็นผู้ไปดีแล้ว เมื่อเรามีพุทโธ ใจเราก็จะดีตามพระพุทธเจ้าของเราไปด้วย ตามเสด็จพระพุทธเจ้าของเราไป ใจของเราก็จะดีงามขึ้นไป อย่างน้อยความเป็นมนุษย์ก็สมบูรณ์ในใจ จากมนุษย์ตายไปแล้วก็ไปเป็นเทวดา ชาติปัจจุบันก็มีความสุขสงบ ตื่นจากความหลง ตื่นจากความหลับ ตื่นทั้งภายนอก ตื่นทั้งภายใน จิตใจก็เบิกบานเป็นพุทธะ เป็นพุทโธในใจ เพราะใจเรานั้นละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใสเบิกบานนั่นเอง

ก็ขอให้ตั้งจิตตั้งใจในช่วงปฏิบัติบูชาพระเดชพระคุณหลวงปู่ชา ขอให้เจริญในธรรม ดวงตาเห็นธรรมโดยทั่วกันทุกๆ ท่านเทอญ.



“

ถ้าใจของเรารู้จักปฏิบัติ
รู้จักพอ ใจของเรามีธรรมะ
เราจึงจะมีความสุขที่แท้จริง

”



เลือกทางเดินของชีวิต